SLENDERTONE®

AbS7

Instruction Manual
Mode D'emploi
Instrucciones de Uso

www.slendertone.com

CONTRA-INDICATIONS, WARNINGS & PRECAUTIONS

Your SLENDERTONE product is indicated for the improvement of abdominal muscle tone, for strengthening of abdominal muscles, and for the development of a firmer abdomen. Your SLENDERTONE product is suitable for use by all healthy adults; however, as with other forms of exercise, some care is needed when using it. Always follow the guidelines below and read the instruction manual before use. Some of the points below are gender-specific.

CONTRA-INDICATIONS:

Do not use if:

- You have an electronic implant (e.g. cardiac pacemaker or defibrillator - as your slendertone product may interfere with the proper functioning of the implanted stimulator) or suffer from any other heart problem.
- You have any other form of abdominal implant. The safety has not been established for the use of electronic muscle stimulators over abdominal implants.
- You are pregnant. The safety of electronic muscle stimulation (EMS) over the pregnant uterus has not been established.
- You suffer from cancer. The effects of electronic stimulation on cancerous tissue are unknown.
- You are under medical supervision for cognitive dysfunction as you may not be able to comply with safety instructions.
- The controller is in close proximity (e.g., 1 yard) to shortwave or microwave therapy equipment or you are connected to high-frequency surgical equipment (e.g. diathermy), because of the risk of device malfunction due to electronic interference.
- Wearing the device necessitates placement over areas at which drugs/medicines are administered (short-term or long-term) by injection (e.g., hormone treatments).

WARNINGS:

- The long-term effects of chronic electronic stimulation are unknown.
- Product should not be used while sleeping, because you cannot react to safety information.

Wait before using your slendertone product until:

- At least 6 weeks after the birth of your baby. You must consult your doctor before use.
- One month after an IUD contraceptive device (e.g., coil) has been fitted. You must consult your doctor before use.
- At least 3 months after having a Caesarean section. You must consult your doctor before use.
- The heavy days of your period have finished because vigorous abdominal exercise is not recommended at this time.

When applying the GelPads™ and belt, always remember to:

- Place the GelPads and belt ONLY on the abdomen as indicated in this manual.
- Avoid placing the GelPads or belt on the front or sides of the neck, across or through the heart (i.e. one GelPad on the front of the chest and one on the back), in the genital region nor on the head, because of the risk of stimulating inappropriate muscles and organs.
- Avoid application of electrodes near the thorax may increase the risk of cardiac fibrillation.
- Avoid any recent scars, broken or inflamed skin, areas of infection or susceptibility to acne, thrombosis or other vascular problems (e.g. varicose veins), or any parts of the body where feeling is limited.
- Avoid areas of injury or restricted movement (e.g. fractures or sprains).
- Avoid placing the GelPads over metal implants. They may be placed on the nearest muscles.

PRECAUTIONS:

- Caution should be used for patients with suspected or diagnosed epilepsy.
- Caution should be used in the following:
  - When there is a tendency to bleed internally following an injury or fracture.
  - Following recent surgical procedures when electronic stimulation may disrupt the healing process
  - Over areas of skin which lack normal sensation
- Your slendertone product is not intended for medical use, for the treatment of any medical condition, nor for any permanent physical changes.

Get your doctor's permission before using your slendertone product if:
- You wish to use your slendertone product and have a bad back. You should also ensure the intensity is kept low.
- You have any serious illness or injury not mentioned in this guide.
- You have recently undergone a surgical procedure.
- You take insulin for diabetes.
- You want to use it on a young child.
- You suffer from muscle or joint problems.
- You use the product as part of a rehabilitation program.

Adverse reactions:
- Skin irritations and burns have been reported with the use of powered muscle stimulators.
- On very rare occasions, first-time users of EMS have reported feeling light-headed or faint. We recommend that you use the product while seated until you become accustomed to the sensation.

To reposition GelPads during a session:
- Always pause the program currently running, unfasten the belt and then refasten it behind your back after the GelPads' positions have been adjusted.

After strenuous exercise or exertion:
- Always use a lower intensity to avoid muscle fatigue.

Contact slendertone or an authorized dealer if:
- Your product is not working correctly. Do not use in the meantime.
- You experience any irritation, skin reaction, hypersensitivity, or other adverse reaction. You should, however, note that some reddening of the skin under the belt is quite normal during and for a short time after an exercise session.

Note:
- An effective session should not cause undue discomfort.

Important:
- For first time users, muscle stimulation can be an unusual sensation. We recommend that you begin in a seated position with low stimulation intensity settings to familiarize yourself with the sensation before progressing to higher intensity settings.
- Keep your product out of the reach of children.
- The studs and GelPads must not be connected to other objects.
- Do not use your product at the same time as any other device which transfers an electrical current into the body (e.g., another muscle stimulator).
- Do not touch the GelPads or metal studs while the controller is switched on.
- Do not use while driving, operating machinery or cycling or during any activity in which involuntary muscle contractions may put the user at undue risk of injury.
- The belt is for single person use only.
- Cease using your product if you are feeling light headed or faint. Consult your doctor if this happens.
- Do not over exert yourself when using muscle stimulation. Any workout should be at a level comfortable for you.
- Do not use your product if you are wearing a belly-button ring. Remove the ring before you begin a session.
- slendertone will not accept responsibility if the guidelines and instructions supplied with this product are not followed.
- Although compliant with applicable EMC requirements, this device may still interfere with more sensitive equipment, please move away or switch off.

Note: If you are in any doubt about using your slendertone product for any reason, please consult your doctor before use.

WELCOME

Congratulations on purchasing your SLENDERTONE ABS7. Please read your user manual fully before using this product.

SLENDERTONE ABS7 is the future of body toning and wellness, giving you the body shape you desire. SLENDERTONE ABS7 uses clinically proven EMS technology to exercise all of the muscles of your abdomen, not just those under the belt. A signal is sent to the abdominal muscles and as the signal strength increases, the muscles contract. You can use your SLENDERTONE ABS7 almost anywhere - while relaxing at home, or even working at the office.

Use your SLENDERTONE ABS7 five times a week and in just 6-8 weeks, you can expect to achieve stronger, firmer, more toned abdominal muscles.

For best results we recommend that you use your SLENDERTONE ABS7 in conjunction with a normal, healthy diet and exercise.

USER MANUAL CONTENTS

Your user manual is divided into sections to make it easy to use.

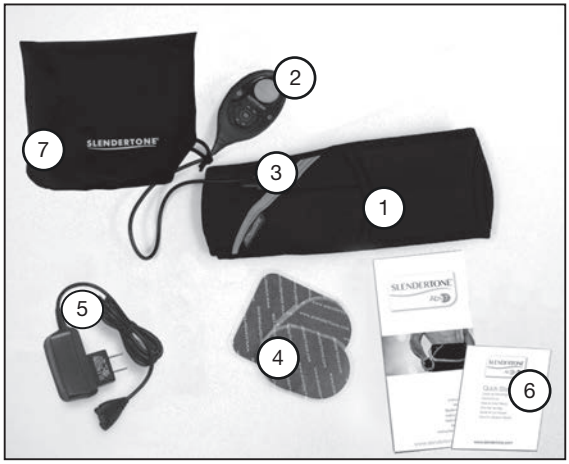
Section 1	Contra-Indications, Warnings & Precautions
Section 2	Introducing the SLENDERTONE ABS7
Section 3	How does muscle stimulation work?
Section 4	Setting up your SLENDERTONE ABS7
Section 5	Your first SLENDERTONE ABS7 session
Section 6	Program details
Section 7	Additional functions
Section 8	Help guide
Section 9	Technical specifcations
Section 10	Product warranty

CONTACT US

If you have any difficulty setting up your product or have any other questions or concerns, please send us an email or call the SLENDERTONE Careline on:

1-800-551-2443
Email: info@slendertoneusa.com
www.slendertone.com

INTRODUCING YOUR SLENDERTONE ABS7



1. Belt:
Your belt has been ergonomically designed and is fastened around your waist, under your clothes, during use. Designed for both men & women, fits waist sizes 27"- 47" The belt has a pocket for holding your controller during use.

2. Controller:
The controller generates signals which are sent, via the belt and gel pads, to your muscles to make them contract. Your controller is rechargeable and takes approximately 3 hours to charge fully.

3. Controller Connector:
This connects the controller to the toning belt. Make sure the controller is fully connected to the belt.
IMPORTANT: Do not disconnect the controller from the toning belt until it has been switched off.

4. Pack of three adhesive gel pads:
These adhesive gel pads are placed onto your belt before use. When you wrap the belt around your waist, these gel pads must be in contact with your skin so that signals can be sent to your muscles.

5. SLENDERTONE Battery Charger:
Plug the charger into an electrical outlet and then connect your controller to the charger to charge your unit's battery. Please ensure you only use the charger supplied by SLENDERTONE.

6. Instruction Literature:
This is a detailed guide to using your SLENDERTONE ABS7.

7. Quick Start Guide:
This is an additional quick start guide to help you get started.

8. Slendertone Pouch:
You also get a handy travel pouch for storing everything while not in use.

HOW DOES THE CONTROLLER WORK?

1. On/Off Button (⏻)
Press and hold this button for 2 seconds to turn your controller on or off. You may also pause the exercise by briefly pressing this button.

2. Increase Toning Intensity (▲)
Press and hold these buttons to increase the intensity of the exercise. The right-hand button controls the right-hand side of your belt. The left-hand button controls the left-hand side.

3. Decrease Toning Intensity (▼)
Press and hold these buttons to decrease the intensity of the exercise on either side of the belt.

NOTE:
To increase or decrease intensity quicker hold both intensity up/down buttons and the (i) button simultaneously.

4. Program Button (P)
Press this button to select the toning program you wish to use. There are 10 programs in total, which are explained later in this manual (page 10).

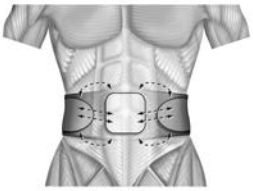
5. Information Button (i)
Press this button to see your training information, such as the maximum intensity for your current or last session and the number of sessions you have completed (see page 12).

CONTROLLER DISPLAY

- Toning intensity from the left-hand side of the belt.
- Toning intensity from the right-hand side of the belt.
- Counts down the time left in the current session. Also displays error messages (see page 13).
- Appears when the exercise has been paused.
- Indicates that the sound is off.
- Keylock is active - you cannot change the intensity levels or the program accidentally.
- This symbol indicates a poor contact between the controller and the belt or between the gel pads and the skin (see page 14 for more details).
- Shows the battery power remaining.
- Number of sessions completed.
- Shows the program currently running (1 - 10).
- This symbol appears during each contraction phase.
- Maximum intensity for the current/ last session.

EXCLUSIVE PATENTED TECHNOLOGY

SLENDERTONE ABS7 uses electro muscle stimulation (EMS) technology. This technology has been used in hospitals and by physical therapists for over 50 years. Here is a summary of how EMS technology works. The special SLENDERTONE 3-pad design ensures that all of the abdominal muscles contract and not only those directly under the GelPads.



Step 1
Signals are sent between the gel pads

Step 2
The signals switch on the nerves which control the abdominal muscles.

Step 3
The nerves, in turn, cause your muscles to contract and relax rhythmically.

SETTING UP YOUR SLENDERTONE ABS7

Step 1 - Charge the battery. Insert your charger into an electrical outlet and then connect it to your controller (Fig. a). It'll take approximately 2-3 hours to fully charge the battery. Your controller is fully charged when all three sections of the battery icon are full. The battery icon will flash when the battery is low and needs to be recharged.

NOTE: Please ensure you only use the SLENDERTONE ABS7 charger when charging your controller. Do not leave your controller connected to the charger when the battery is fully charged.

Step 2 - Connect the controller to the belt. The controller and belt must be connected for your SLENDERTONE ABS7 to work. 'Click' the controller connector into the belt connector as shown in Fig. b.

Step 3 - Place the gel pads on the belt.
(i) Turn the belt over so that the 3 silver studs are facing upwards.

(ii) Remove the three adhesive gel pads from their pack. There is 1 large square gel pad and 2 smaller oval gel pads. One side of each gel pad has a grid pattern on it while the other side is plain black.

(iii) Remove the covers from the patterned side of the large gel pad (Fig. c) and place the patterned side of this gel pad inside the white square over the middle silver stud.

(iv) Now remove the covers from the patterned side of the two smaller gel pads and place them either side of the large gel pad (Fig. d).

Fig. a

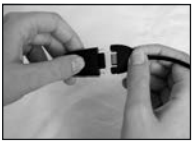


Fig. b

Fig. c

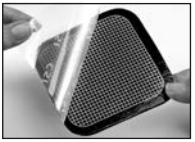
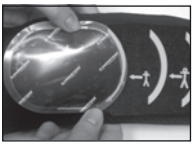
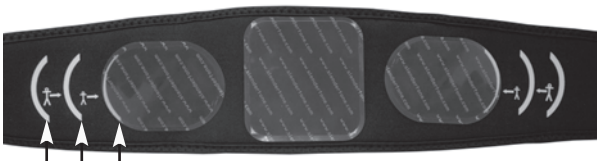


Fig. d



NOTE: The location of the smaller gel pads depends on your waist size. In the example below, the smaller gel pads are placed nearest to the large, central gel pad. This is for a user whose waist size is 27"-34". Use the sizing guidelines below to help you choose your correct gel pad location.



BELT SIZES

For waist sizes 40"-47"
For waist sizes 33"-41"
For waist sizes 27"-34"

IMPORTANT:
Before you progress, make sure that all three silver studs are completely covered by the gel pads. Press the edges of all three gel pads firmly onto the belt before use.

Step 4 - Remove the covers from the black side of all three gel pads (Fig. a). Do not throw these covers away as you will need to put them back onto the gel pads at the end of your session.
NOTE: You should only use SLENDERTONE gel pads with your SLENDERTONE ABS7 belt.

Fig. a

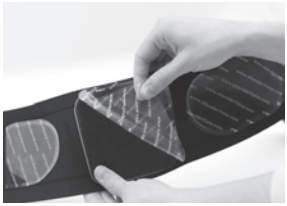
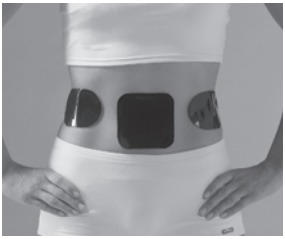


Fig. b

Step 5 - Position the belt on your body.
Wrap the belt around your waist so that the gel pads are pressed firmly against your skin, positioning the large square gel pad over your navel (belly button). Stretch the ends of the belt around your waist (Fig. b) until the small gel pads are between your hip bone and ribs on either side of your body (Fig. c). Fasten the belt tightly around your waist, but not so tight as to cause discomfort. The gel pads are water-based, so you may find they are cool when placed on your skin.

Fig. c



NOTE: Use your SLENDERTONE ABS7 whenever it suits you. Very discreet under your clothes, you can use it almost any time and any place. For the best results, we recommend that you do five training sessions per week. You should, however, only do one session per day, as this allows your muscles to recuperate.

YOUR FIRST TONING SESSION

Muscle toning can be an unusual sensation, but a pleasant one. It may tickle to begin with. We recommend that you use the product while seated until you become accustomed to the sensation. As you increase the intensity, the sensation goes from a mild tingly feel, to a distinct muscle contraction. The abs contract and relax like in natural muscle movements. To get started, follow these simple steps:

Step 1: Press and hold the on/off button (⏻ - Fig. a) for two seconds to switch your controller on.

Fig. a

Step 2: Select the program you wish to use by pressing the program button (**P** - Fig. b). Then, to start the program, press and hold the increase intensity buttons (▲ - Fig. c) until you feel your muscles contracting. Always choose an intensity level at which you feel a strong but comfortable contraction. This will vary from person to person. You should try to reach an intensity level of 15 or higher in your first session. The increasing intensity level is displayed on the screen.

Fig. b

Step 3: Continue increasing the intensity throughout the session if possible. You will feel the muscle contractions getting stronger as the intensity increases. Remember the harder you work your muscles the better the results you will see, but always reduce the intensity if you feel any discomfort. Your unit's intensity range is 0-150.

Fig. c

PAUSING A SESSION

If you wish to pause a session before it is finished, simply press the on/off button briefly. The display will show that the controller is paused (⏸). To resume the session, briefly press the on/off button again. The display will return to its normal mode.

Step 4: SESSION OVER

At the end of the training session your SLENDERTONE ABS7 will stop automatically. However, to switch off your controller at any time during a session, press and hold the on/off button for two seconds. You should see the display turn off.

Step 5: Remove the belt and put the covers back on the black side of the gel pads. Store it in the pouch until your next session.

NOTE: Do not disconnect the controller from the belt without first switching the controller off, as this may result in an error on your display.

Congratulations on completing your first training session!

PROGAM DETAILS

Your SLENDERTONE ABS7 has 10 toning programs which are listed in the table below. There are 7 Passive Programs (no physical activity required) and 3 Active Programs (while doing a physical activity). Program 1 is set when you switch your controller on for the first time. The controller will then automatically progress through each program up to program 6. Programs 7 to 10 must be selected manually using the program button. The display will show the program currently selected.

1. Passive Programs: without any physical activity

Passive Programs	Duration in minutes	Level	Number of session
1 : Initiation	20	Easy	2
2 : Beginner	25	Moderate	3
3 : Intermediate	30	Moderate	5
4 : Advanced	30	Advanced	10
5 : Expert	30	Advanced	10
6 : Pro	30	Advanced	Indefinite
7 : Ab Power	30	Advanced	Indefinite

2. Active Programs: while doing a physical activity

Active Programs	Duration in minutes	Level	Physical exercise
8: Endurance	40	Easy	Low cardio
9: Beginner Crunch	6	Moderate	Abs front
10: Advanced Crunch	9	Moderate	Abs side

Program 8 is lower in intensity and is useful when you want to combine the stimulation with a moderate cardio activity such as active walk, jogging, and stepper or exercise bike.

CRUNCH PROGRAMS 9 and 10:

What shall I do?

NOTE:Those unfamiliar with Ab Crunch exercises should start with program 9 before progressing to program 10. Begin both Crunch Programs 9 and 10 in the starting position (Fig. a, page 11).

Wearing your belt, lie on your back. Bend your knees to approx. 90°. Position your hands either side of your head. Your feet should be flat on the floor, shoulder width apart and your abdominal muscles fully relaxed. Switch your controller on and increase the intensity.

Program 9
Beginner Crunch (Fig. a) :

1(a). When the stimulation starts, gently press your lower back into the floor and contract your abdominal muscles as hard as is comfortable. Do not raise your head off the floor and keep your neck muscles as relaxed as possible.

Fig. a

Standard Crunch (Fig. b) :

1(b). When the stimulation starts, slowly curl your shoulders forward, making sure that your lower back stays on the floor. Ensure you do not jerk your head forward. When raising your head, avoid neck strain by keeping a space approximately the size of your fist between your chin and your chest.

Fig. b

2. Hold each contraction for three seconds, then return to the starting position and relax fully. The stimulation will stop.
3. After a three second relaxation period, the stimulation starts again. Repeat step 1(a) or 1(b) and step 2 depending on the type of crunch you are doing.

Program 10
Side Crunch (Fig. c) :

Fig. c

1. When the stimulation starts, slowly curl one shoulder upwards and towards the midline/centre of your body. Your shoulder should finish 8-10cm (3-4") from the ground. Keep your lower back on the floor.

IMPORTANT:

Curl your right shoulder upwards and inwards when the stimulation is on the left side of your abdomen. Curl your left shoulder upwards and inwards when the stimulation is on the right side of your abdomen. Always keep your lower back on the floor and never twist your upper body excessively.

2. Hold each contraction for two seconds, then return to the starting position and relax fully - the stimulation will stop.
3. After a two-second relaxation period, the stimulation will start again.
4. Repeat steps 1-3.

ADDITIONAL FUNCTIONS

Fig. a

Information Button (i)

Your SLENDERTONE ABS7 controller stores information about current and previous sessions which can be accessed by using the information button. You can access this information while a program is running.

1. Current Intensity Levels
   Press the information button (Fig. a) once to display the intensity of the current program

2. Average Intensity Levels
   Press the information button twice to see the average intensity reached in the last session.

3. Highest Intensity Levels
   Press the information button three times to display the highest intensity reached in the last session.

4. Number of Sessions of the Current Program
   Press the information button four times to see how many sessions performed at the current program level. Please note that this resets to zero when a new program is selected or when more than 99 sessions are performed.

5. Total Number of Sessions
   Press the information button five times to display the total number of sessions you have completed to date. Please note that this resets to zero if more than 1000 sessions are performed.

6. Garment type
   Press the information button six times to display the garment type you are using. E:70 (female) or X:70 (male/unisex).

7. Press the information button seven times and the controller will return to normal.

Fig. b

Mute Function ( )

If you want to switch off your unit's sound effects, press and hold the program button for two seconds (Fig. b). The mute function remains active indefinitely unless manually changed. Deactivate the mute function by again pressing the program button for two seconds.

Fig. c

Keylock Function ( )

If you find a comfortable exercise intensity, press and hold the information button for two seconds to lock that intensity (Fig. c). This function only remains active during the session in which it is activated. If you wish to increase the intensity further, deactivate the keylock function by again pressing the information button for two seconds.

Error Messages

In the unlikely event of your product developing a problem, “Err” will appear on your controller display (Fig. d). If this occurs you should switch the controller off and then switch it back on again. It should now operate properly. If the problem persists, please call your local careline for further assistance (see page 4).

Fig. d

Battery Power / Replacing the battery

The battery icon on the display will flash when the battery is low and needs to be recharged. After a period of time, you may find that your battery will only power your controller for a limited number of sessions, requiring you to charge the battery more frequently. This is because rechargeable batteries have a limited number of charge cycles and may eventually need to be replaced.

Fig. e

Should you need to replace the rechargeable battery, remove the small rubber plug from the back cover of your controller (Fig. e), unscrew the back cover and remove it. Replace the existing battery pack with a new battery pack (Fig. f) and replace the battery cover. You can purchase a new battery pack by contacting the SLENDERTONE Careline.

Fig. f

BATTERY CHARGING AND DISCHARGING

Your device is powered by a rechargeble battery. The full performance of a new battery is achieved only after two or three complete charge cycles (fully charged and discharged).

The battery can be charged and discharged hundreds of times, but it will eventually wear out. To ensure optimum battery performance you should use your device regularly e.g. perform 1 session a day, 5 days per week. Use the battery only for its intended purpose. Never use any charger or battery that is damaged.

If a replacement battery is being used for the first time or if the battery has not been used for a prolonged period, it may be necessary to connect the charger and then disconnect and reconnect it to start the charging. If the battery is completely discharged, it may take a few minutes before the charging indicator apperas on the display.

Unplug the charger from the electrical socket and the device when it is not in use. Do not leave a fully charged battery connected to a charger, since overcharging may shorten its lifetime. If left unused, a fully charged battery will lose its charge over time.

Leaving the battery in hot or cold places, such as in a closed car in summer or winter conditions, will reduce the capacity and lifetime of the battery. Always try to keep the battery between 15°C and 25°C (59°F and 77°F). A device with a hot or cold battery may not work temporarily, even when the battery is full charged. Battery performance is particularly limited in tempertaures well below freezing. Do not dispose of batteries in a fire as they may explode. Batteries may also explode if damaged. Dispose of batteries according to local regulations. Please recycle when possible. Do not dispose as household waste.

QUICK GUIDE TO SOLVING PROBLEMS

Problem	Possible Cause	Solution
Display doesn't come on and there is no signal from the controller	The battery is low	Recharge the battery
The display is on but there is no signal	The battery is low	Recharge the battery
The battery symbol is flashing	The battery is low	Recharge the battery
The ⚠ symbol has appeared on the display* and/ or the controller is beeping	Controller not properly connected to the belt	Ensure the controller and belt are properly connected
	The gel pads are on the wrong way around	Ensure the black surfaces of the gel pads are facing you
	The covers are still on the gel pads	Remove the covers from the gel pads
	The gel pads are worn	Visit the website or your local retailer for new gel pads
	The gel pads are not covering the studs	Make sure the gel pads fully cover the metal studs
	The belt is loose or open on the body	Refasten the belt properly
	Build up on the metal studs under the gel pads	Remove gel pads and clean studs with a dry cloth
Unpleasant feeling beneath the gel pads	Poor gel pad contact with the skin	Press the gel pads firmly against the skin. Smear a few drops of water on the surface of the gel pads. Make sure the controller is OFF first
	The gel pads are worn	Visit the website or your local retailer for new gel pads
	Gel pads are not covering the metal studs	Reposition the gel pads so the metal studs are covered
	Too many consecutive sessions	You should just do one session per day on any single body area
The contractions are very weak even when the toning intensity is high	The gel pads are worn	Visit the website or your local retailer for new gel pads
	The battery is low	Recharge the battery
	Poor gel pad positioning	See page 8 for correct gel pad positioning
	Gel pads are not covering the studs	Reposition the gel pads so the metal studs are covered
"Err" appears on the display	Error message	Switch the controller off and on. The controller should work without any problem. If the error message persists call the careline for further details

* The ⚠ symbol always appears in conjunction with the left/right intensity indicators. If the left indicator appears, there is a problem with the left gel pad, the right indicator acknowledges a problem with the right gel pad and if both indicators appear there is a problem with either the middle gel pad or all three gel pads.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

Can I use SLENDERTONE ABS7 for post natal exercise?

- Yes, but you must wait a minimum of 6 weeks after childbirth before you begin using it and you must consult your doctor first.
- If you've had a Caesarean in the past 3 months, consult your doctor for approval before using the belt.

The stimulation is uncomfortable. How can I improve this?

- Make sure the gel pads are positioned correctly and that they are pressed firmly against your skin - see page 7 & 8. Switch off your controller and reposition the belt if necessary.
- You can also smear a few drops of water on the black surface of the gel pads. This can improve the comfort of the muscle stimulation, but be careful not to get water on the controller. Ensure the controller is switched OFF before you do this!
- Ensure the metal studs are fully covered by the gel pads.

My skin is red after the exercise. Is this a problem?

- Some redness of the skin after a toning session is normal. It is partly due to an increase in the blood flow under the skin and should fade after a while. You may also experience some reddening of the skin due to the pressure of the belt. This is the same as the pressure marks you get from tight clothing. You should not be concerned about this. It should fade soon after you remove the belt.
- If the redness is excessive, you may have the toning intensity too high. This may increase the reddening in sensitive skin. Try using a lower toning intensity for a few days. If the problem persists, you should stop using the product.

Will the controller cause muscle soreness?

- As with all exercise some muscle soreness can occur after using the belt. This is normal and should go away after a day or two. Use a low toning intensity for a few sessions if you are experiencing muscle soreness.

I can feel a tingling sensation in my legs during an exercise. What should I do?

- This indicates that the gel pads are over your hip-bones. Moving the two smaller gel pads upwards and inwards on your waist (i.e. towards the centre of your body) should prevent this. Remember to pause or switch off your SLENDERTONE ABS7 before adjusting the belt or gel pads.

How do I know when to replace the gel pads?

- With time the gel pads pick up skin debris and may need to be replaced as this makes the workout less effective and less comfortable.
- You may notice the signal is weakening even if the batteries are OK. This usually indicates that the gel pads are wearing and will soon need replacing. You can check this by first adjusting the belt to ensure correct positioning of the gel pads. If the problem persists, try using the controller with a new battery pack. If the signal is still weak or uncomfortable, you should order new gel pads.
- New gel pads can be purchased online at www.slendertone.com (check for special offers) or from the careline.

I can feel my waist muscles exercising but not my stomach muscles.

- Pause the program and reposition the central gel pad slightly lower on your stomach. If this doesn't help, move the 2 small gel pads to a smaller figure setting on the belt (towards the central gel pad).

I can feel my stomach muscles exercising but not my waist muscles.

- Pause the program and reposition the central gel pads slightly higher on your stomach. If this doesn't help, move the 2 smaller gel pads to a larger figure setting on the belt (away from the central gel pad).

Can I use SLENDERTONE ABS7 to treat muscles weakened from lack of use due to injury?

- Yes. The controller may be used for the alleviation of or compensation for injury. Consultation with your doctor or physiotherapist is required to establish a rehabilitation program with your belt, which would safely provide improvement to the strength and tone of the abdominal muscles

What is the difference between SLENDERTONE's belts and the other ab belts?

- The technology used by SLENDERTONE is the only one able to exercise all of your abdominal muscles: rectus, transversus and obliques.
- SLENDERTONE's technology is exclusive, patented and clinically proven.

Battery performance has degraded significantly.

- After an extended period of time you may notice a degradation in the performance of the battery in your controller. At this point you should purchase a new rechargeable battery pack. New rechargeable battery packs can be purchased through the SLENDERTONE Careline, or by visiting www.slendertone.com.

CARING FOR YOUR BELT

Your belt can be washed, but you must first remove the controller and gel pads. Always follow the instructions on the label when washing the belt.

Never machine wash your belt. Always hand wash in lukewarm water. This protects the internal wiring from damage in the washing machine. You should take care even when hand washing and never wring the belt to remove water.

Do not use bleach when washing the belt.

Do not dry clean your belt.

Do not tumble dry your belt. Dry the belt on a flat surface. Do not dry it over anything hot. (e.g. a radiator) as the belt contains plastic parts. Ensure the belt is completely dry before using it again.

The belt should not be ironed.

Belt Materials:
Outer material: 100% Nylon, Binding: 82% Nylon, 18% Elastane, Hook & Loop: 100% Nylon, Foam: 100% Polyurethane

CARING FOR YOUR GEL PADS

- The gel pads are for single person use only.
- You should ensure your skin is clean and free of oils, creams and other lotions before use.
- The durability and effectiveness of the gel pads depends entirely on the proper use, storage and care on the part of the user, certain skin types and the type, duration, number of sessions, intensity used and site of stimulation.
- Ensure your hands are clean before handling gel pads. You should avoid touching the skin-side of the gel pads with your fingers as much as possible when applying or removing the belt, as this can transfer oils and skin particles to the gel pads' surface.
- After use, replace the liners on the black side of the gel pads and store your product in a cool, dry place until the next use.
- The gel pads will need to be replaced periodically as the surface picks up skin debris and becomes dry over time.

30-DAY PLAN

To help you get the most from your SLENDERTONE ABS7, we recommend that you follow our 30-day plan. To follow this plan, use your belt 5 times a week for 4 weeks and record your highest intensity levels in your diary (page 21). Each week you have two rest days to allow your muscles to recover. The diary below shows one person's toning intensity, recorded during scientific testing over a 30-day period.

We recommend that you follow a similar plan, trying to push yourself to use higher toning intensity levels all the time. Try to increase your toning intensity from week to week. But remember, do not over-exert yourself when using muscle stimulation. Any workout should be at a level comfortable for you.

EXAMPLE:

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1	(40 40)	rest	(40 40)	rest	(50 50)	(50 50)	(60 60)
2	rest	(70 70)	(80 80)	rest	(80 80)	(80 80)	(90 90)
3	rest	(95 95)	(105 105)	rest	(105 105)	(110 110)	(110 110)
4	rest	(110 110)	(115 115)	rest	(115 115)	(120 120)	(120 120)

Each box shows the average toning intensity from either side of the belt.

Fill-in your diary every time you complete a toning session. Leave this diary somewhere you will see it regularly. This will help to motivate you to reach your goal. You will soon see and feel that your ab muscles are firmer and more toned.
NOTE: The intensity level will vary from person to person.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Caring for your controller
Your controller should not be allowed to get wet or be left in excessive sunlight. Itv may be cleaned regularly using a soft cloth, lightly dampened in soapy water. Do not allow the interior of your controller to become wet. Do not use detergents, alcohol, spray aerosols or strong solvents on your controller.

Access to the interior of the controller is not required for maintenance purposes.

If your controller is damaged, you should not use it but should return it to SLENDERTONE or your local distributor for replacement or repair. Repairs, service and modifications may not be carried out by anyone other than qualified service personnel authorised by SLENDERTONE.

IMPORTANT: Under no circumstance should anything other than the correct type of batteries - (rechargeable batteries 3.6V NiMH) be used with your controller. These can be purchased from the SLENDERTONE careline.

Disposing of the gel pads and batteries
Used gel pads and batteries must never be disposed of in a fire but in accordance with your country's national laws governing the disposal of such items.

Accessories:
Under no circumstances should anything other than SLENDERTONE accessories be used with your SLENDERTONE charger or SLENDERTONE controller (Type 390). Any others may not be compatible with your controller and could degrade the minimum safety levels. You can purchase all accessories at www.slendertone.com.

SLENDERTONE ABS7 Gel Pads:
- 1 large adhesive gel pad (Type 732)
- 2 small adhesive gel pads (Type 733)

Battery Pack: (3.6V, NiMH)
Battery Charger:
EU: 2504-0303 / (2504-0311 + 2504-0316 + 2504-0317)
US/Japan: 2504-0302 / 2504-0312
Australia: (2504-0311 + 2504-0319)
Charger complies to EN 60950, Input: nominal voltage 100-240V, frequency 50-60Hz, current 125mA. Do not use any other chargers or any other power supplies.

Classification: Internally powered equipment, Class II charger, Type BF applied parts.

Product Type: 390

Intended use: Muscle stimulator 390

Waveform: Symmetrical bi-phasic square waveform when measured into a resistive load.

Attention:
This product can deliver currents in excess of 2mA/cm² if used with incorrect electrodes.

NOTE:
The signal gradually increases to a peak intensity level at the start of the contraction phase (i.e. ramp up) and gradually decreases to nothing at the start of the relaxation phase (i.e. ramp down). When the ⚠ symbol is flashing, the stimulus is significantly reduced.

Environmental Specifications:

Operating:	Temperature Range:	0 - 35°C (32 - 95°F)
	Humidity:	20 - 65 % RH
Transport & Storage:	Temperature Range:	0 - 55°C (32 - 131°F)
	Humidity:	10 - 90 % RH

Description of your unit's symbols:
There are a number of technical markings on your controller. These can be explained as follows:

The controller and belt are manufactured for Bio-Medical Research Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

The controller requires 1 x 3.6 volt (NiMH) DC battery pack DC is indicated by the symbol: ⎓

The Output Frequency indicates the number of pulses per second transmitted by the controller. This is measured in hertz, which is indicated by "Hz".

Output (RMSA) means the maximum output root mean square current for each channel.

Output (RMSV) means the maximum output root mean square voltage for each channel.

This symbol means "Attention, consult the accompanying documents".

This symbol means type BF applied parts (electrodes).

CE 0366 This symbol on your product is to indicate conformity to the requirements of the Medical Device Directive (93/ 42/EEC). 0366 is the number of the notified body (VDE). The CE mark applied also indicates that this equipment complies with the requirements of the ROHS Directive (2011/65/EU) for the Restriction of Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment.

ETL CLASSIFIED C ETL US LISTED Intertek 3124343

Conforms to UL STD 60601-1.
Certified to CAN/CSA.
STD C22.2 NO 601.1

SN stands for 'serial number'. Inside the box, on the back of the controller is the serial number specific to this product. The letter preceding the number indicates the year of manufacture, where "T" denotes 2014, "U" denotes 2015 etc.

The belt's batch number is represented on the belt packaging, by the number corresponding with the LOT symbol.

Rated Outputs – Voltage/Currents: X:70

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Output RMSV	7.35V	13.1V	15.5V
Output RMSA	14.7mA	13.1mA	10.3mA
Output Frequency	50-70Hz	50-70Hz	50-70Hz
DC Component: Approx.	0 C	0 C	0 C
Positive Pulse Width:	200-315µs	200-315µs	200-315µs
Negative Pulse Width:	200-315µs	200-315µs	200-315µs
Interphase Interval:	100µs	100µs	100µs

At the end of the product lifecycle, do not throw this product or batteries into the normal household garbage, but bring it to a collection point for the recycling of electronic equipment.

Some product materials can be re-used if you bring them to a recycling point. By re-using some parts or raw materials from used products you make an important contribution to the protection of the environment. Please contact your local authorities if you need more information about collection points in your area.

Waste Electrical and Electronic Equipment can have potentially harmful effects on the environment. Incorrect disposal can cause harmful toxins to build up in the air, water and soil and can be harmful to human health.

PRODUCT WARRANTY

Dear Customer,
Thank you for purchasing your SLENDERTONE product ("Product"). To be covered by this Limited Warranty, the Product must have been purchased directly from Slendertone Distribution, Inc. ("SDI"), or its authorised retailer in the United States. This Limited Warranty extends only to the original purchaser and cannot be transferred to anyone. Please read this carefully before using the Product.

Our Limited Warranty to you

SDI warrants to you, the original purchaser, that under normal use and service, the Product will be free from defects in material and workmanship for a period of two (2) years from the date of purchase ("Warranty Period"). If you discover a defect covered by this Limited Warranty during the Warranty Period, and return the Product to us, we will repair or replace the Product, at our option, using new or remanufactured components. There is no warranty or condition of any kind as to any defects discovered after the Warranty Period expires.

Certain Product failures not covered

This Limited Warranty covers defects in manufacture that arise from correct use of the Product per the product manual and instructions. It does not cover damage caused by abuse, misuse, accidents, modification or repair by any person other than SDI, moisture, extreme heat or cold, corrosive environments, high voltage surges from external sources or an unsuitable power supply. This Limited Warranty does not cover normal wear and tear on consumable items (e.g. pads, garments, etc.). This Limited Warranty does not apply to any battery provided with the Product, or if the Product has an altered or defaced serial number.

How to obtain service under this Limited Warranty

To obtain service under this Limited Warranty, please contact SDI's Customer CareLine at 1-800-551-2443 to obtain return instructions. You must submit proof of purchase in the form of a bona fide, dated bill of sale, receipt, or invoice (or copy thereof) evidencing that your request for service is made within the Warranty Period.

Except as may otherwise be required by legislation in your State, SDI will not be responsible for the cost of returning the Product or for any damage to or loss of the Product while it is in transit to us. We recommend that you use a carrier that will track your shipment and ensure the Product's safe delivery. SDI cannot accept any returns sent C.O.D.

THIS LIMITED WARRANTY IS THE ONLY WARRANTY FOR THE PRODUCT, AND THERE ARE NO OTHER EXPRESS WARRANTIES, ORAL OR WRITTEN, PROVIDED BY SDI. ANY IMPLIED WARRANTIES APPLICABLE TO THE PRODUCT, INCLUDING ANY WARRANTIES OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, ARE LIMITED TO THE DURATION OF THE WARRANTY PERIOD SET FORTH ABOVE.

Limitation of Remedies

YOUR EXCLUSIVE REMEDY, IN LIEU OF ALL INDIRECT, INCIDENTAL, CONSEQUENTIAL, EXEMPLARY, SPECIAL OR OTHER DAMAGES OF ANY KIND, INCLUDING FOR NEGLIGENCE, IS LIMITED TO THE REPAIR OR REPLACEMENT OF THE PRODUCT, IF DEFECTIVE, UNDER THE TERMS AND CONDITIONS OF THIS LIMITED WARRANTY.
SDI will bear no other expenses.

SDI reserves the right to refuse to repair or replace the Product if it is returned in an unsanitary condition. SDI reserves the right to substitute a product of equal or better quality if an identical product is not available at the time of replacement. This Limited Warranty is non-transferable.

Applicability of state law

Some states do not allow limitations on the duration of implied warranties, or the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, and so the related limitations and exclusions stated above may not apply to you.

Governing law

This Limited Warranty is valid in the United States only and is not applicable in other countries. If you acquired the Product in the United States, the laws of the State of New York will apply to this Limited Warranty.

THIS LIMITED WARRANTY GIVES YOU SPECIFIC LEGAL RIGHTS AND YOU MAY ALSO HAVE OTHER RIGHTS, WHICH VARY FROM STATE TO STATE.

30-DAY PLANS

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

Week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
1							
2							
3							
4							

CONTRAINDICACIONES, ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES

Su producto SLENDERTONE está indicado para mejorar la tonificación del músculo abdominal, fortalecer los músculos abdominales y desarrollar un abdomen más firme. Su producto SLENDERTONE es adecuado para uso por cualquier adulto sano; sin embargo, al igual que con otras formas de ejercicio, se requiere cierto cuidado al usarlo. Siempre siga las siguientes pautas y lea el manual de instrucciones ante de su uso. Algunos de los siguientes puntos son específicos para usuarios de un determinado sexo.

CONTRAINDICACIONES:

No utilice la unidad si:

- Tiene un implante electrónico (por ejemplo un marca paso cardiaco o desfibrilador - ya que su producto SLENDERTONE puede interferir con el adecuado funcionamiento del estimulador implantado) o sufre de algún otro problema cardiaco.
- Tiene otra modalidad de implante abdominal. No se ha determinado la seguridad de uso de estimuladores musculares electrónicos sobre implantes abdominales.
- Está embarazada. La seguridad de la estimulación electrónica muscular (EMS, por sus siglas en inglés) sobre un útero de una mujer embarazada aún no se ha establecido.
- Sufre de cáncer. Los efectos de la estimulación electrónica en el tejido canceroso se desconocen.
- Se encuentra bajo supervisión médica por una disfunción cognitiva ya que posiblemente no pueda cumplir con las instrucciones de seguridad.
- La unidad está muy cerca (p. ej. 1 yarda) de un equipo terapéutico de onda corta o microonda o si se encuentra conectado a un equipo quirúrgico de alta frecuencia (p. ej. diatermia) porque existe riesgo de mal funcionamiento del dispositivo debido a la interferencia electrónica.
- Usar el dispositivo requiere su colocación sobre áreas en las que se administran medicamentos (a corto o largo plazo) por medio de inyección (p. ej., tratamientos hormonales).

Advertencias:

- Se desconocen los efectos a largo plazo de la estimulación electrónica crónica.
- La unidad no debe usarse al dormir ya que de esa forma no podrá reaccionar a la información sobre seguridad.

Espere antes de usar el producto slendertone hasta que:

- Hayan pasado al menos 6 semanas después del nacimiento de su bebé. Deberá consultar con su médico antes de usarlo.
- Un mes luego de la colocación de un dispositivo anticonceptivo DIU (p.j. espiral). Deberá consultar con su médico antes de usarlo.
- Al menos 3 meses después de una cesárea. Deberá consultar con su médico antes de usarlo.
- La finalización de los días fuertes de su periodo menstrual ya que no se recomienda un ejercicio abdominal vigoroso durante dichos días.

Al colocar las GelPads y el cinturón, siempre recuerde lo siguiente:

- Coloque las GelPads y el cinturón ÚNICAMENTE sobre su abdomen según se indica en este manual.
- No coloque las GelPads o el cinturón delante o a las costados del cuello, a ambos lados del corazón (es decir, una GelPad delante del pecho y otra en la espalda), en la zona genital o sobre la cabeza porque existe el riesgo de estimular músculos u órganos no adecuados.
- La aplicación de electrodos cerca del tórax puede aumentar el riesgo de fibrilación cardiaca.
- Evite las cicatrices recientes, los cortes o las inflamaciones cutáneas, las áreas infectadas o propensas al acné, la trombosis u otros problemas vasculares (p. ej. várices) o las partes del cuerpo en las cuales la sensibilidad sea limitada.
- Evite áreas de lesiones o con movimiento limitado (tal como, fracturas o torceduras).
- Evite colocar las almohadillas sobre implantes metálicos. Deben colocarse en los músculos más cercanos.

Precauciones:

- Se deben tomar precauciones para los pacientes con posible epilepsia o con epilepsia diagnosticada.
- Se deben tomar precauciones en los siguientes casos:
  - Cuando existe una tendencia a sangrar internamente luego de una lesión o fractura.
  - Luego de procesos quirúrgicos recientes en los que la estimulación pueda interrumpir el proceso de curación
  - Sobre las áreas de la piel que no tienen sensibilidad normal.

• Su producto slendertone no está destinado a uso médico, para el tratamiento de alguna afección médica o para cambios físicos permanentes.

Obtenga el permiso de su médico antes de utilizar el producto slendertone si:
• Desea usar su producto slendertone y tiene algún problema de espalda. También debería asegurarse de que la intensidad se mantenga baja.
• Tiene una enfermedad o lesión grave que no se menciona en esta guía.
• Se ha sometido a un procedimiento quirúrgico en forma reciente.
• Usa insulina para la diabetes.
• Quiere usarlo en un niño pequeño.
• Sufre de problemas en músculos o articulaciones.
• Usa la unidad como parte de un programa de rehabilitación.

Reacciones adversas:
• Se han reportado irritaciones de piel y quemaduras con el uso de estimuladores musculares potenciados.
• En raras ocasiones, los usuarios por primera vez del EMS han informado sentir mareos o desmayos. Le recomendamos que utilice el producto mientras esté sentado hasta que se acostumbre a la sensación.

Para volver a colocar las GelPads durante una sesión:
• Siempre pause el programa que esté ejecutándose, desajuste el cinturón y luego vuelva a ajustarlo por detrás de su espalda luego de haber ajustado las posiciones de las GelPads.

Luego de un ejercicio o esfuerzo agotador:
• Siempre use una intensidad menor para evitar la fatiga muscular.

Contáctese con slendertone o un distribuidor autorizado si:
• Su unidad no funciona correctamente. Mientras tanto no la use.
• Siente irritación, reacciones cutáneas, hipersensibilidad u otra reacción adversa. Sin embargo, debe observar que cierto enrojecimiento de la piel debajo del cinturón es normal durante y por un periodo corto después de la sesión de ejercicio.

Nota:
• Un tratamiento efectivo no debe provocar molestias excesivas.

Importante:
• Para los usuarios por primera vez, la estimulación muscular puede ser una sensación extraña. Recomendamos que empiece con una posición sentada con una intensidad de estimulación baja para familiarizarse con la sensación antes de progresar a intensidades mayores.
• Mantenga su unidad fuera del alcance de los niños.
• Los pernos y las GelPads no deben estar conectados a otros objetos.
• No use su unidad al mismo tiempo que otro dispositivo que transfiera corriente eléctrica a su cuerpo (p. ej. otro estimulador muscular).
• No toque las GelPads o los pernos de metal mientras la unidad esté encendida.
• No utilice el producto mientras maneja, opera maquinaria, monta en bicicleta o realiza alguna otra actividad en la que las contracciones musculares involuntarias puedan lesionarlo o ponerlo en riesgo.
• El cinturón es para uso por una sola persona.
• Deje de usar la unidad si siente mareado o se desmaya. Consulte a su médico si esto sucede.
• No se sobrepase al usar la estimulación muscular. Cualquier tipo de ejercicio debe estar a un nivel que sea cómodo para usted.
• No use su unidad si tiene un piercing en el ombligo. Quite el anillo antes de iniciar la sesión.
• slendertone no aceptará responsabilidad alguna si no se siguieran las pautas e instrucciones que se indican con esta unidad.
• Aunque este dispositivo cumple con los requisitos de EMC pertinentes, este aparato puede interferir con otro equipo más sensible. Si esto ocurre, cámbielo de lugar o apáguelo.

Nota: Si tiene alguna duda sobre cómo usar su producto slendertone por cualquier razón, consulte a su médico antes de usarlo.

BIENVENIDA

Enhorabuena por haber adquirido SLENDERTONE ABS7. Lea todo el manual del usuario antes de utilizar este producto.

El SLENDERTONE ABS7 usa la tecnología EMS probada clínicamente para ejercitar todos los músculos de su abdomen, no sólo aquellos que están debajo del cinturón. Se envía una señal a los músculos abdominales y a medida que se incrementa la fuerza de la señal, los músculos se contraen. Puede usar su SLENDERTONE ABS7 casi en cualquier sitio - mientras se relaja en casa, o incluso cuando trabaja en la oficina.

Use su SLENDERTONE ABS7 cinco veces a la semana y en sólo ocho semanas puede esperar lograr músculos abdominales más fuertes, más firmes y mejor tonificados.

Para obtener mejores resultados le recomendamos usar su SLENDERTONE ABS7 junto con una dieta normal y saludable y un programa de ejercicio.

CONTENIDOS DEL MANUAL DEL USUARIO

Su manual del usuario está dividido en secciones para facilitar su uso.

Sección 1	Contraindicaciones, Advertencias y Precauciones
Sección 2	Introducción al SLENDERTONE ABS7
Sección 3	¿Cómo funciona la estimulación muscular?
Sección 4	Configurar su SLENDERTONE ABS7
Sección 5	Su primera sesión del SLENDERTONE ABS7
Sección 6	información de los programas
Sección 7	Funciones adicionales de la unidad
Sección 8	Guía de ayuda
Sección 9	Especificaciones técnicas
Sección 10	Garantía del producto

CONTACTO

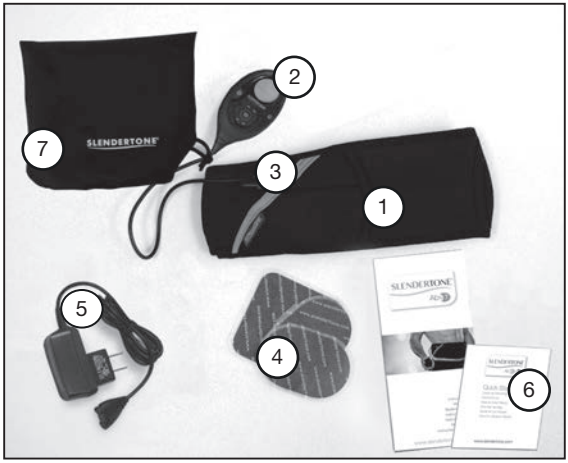
Si tiene dificultades para instalar la unidad o si tiene dudas o inquietudes, envíenos un correo electrónico o llame al Servicio de Atención al Cliente de SLENDERTONE en:

1-800-551-2443

Correo electrónico: info@slendertoneusa.com

www.slendertone.com

PRESENTACIÓN DE SLENDERTONE ABS7



1. Cinturón:
El cinturón está diseñado ergonómicamente y se coloca alrededor de la cintura, debajo de la ropa, durante el uso. Diseñado para hombres y mujeres, la cintura se ajusta el tamaño de 27”- 47”. El cinturón tiene un bolsillo en el que puede guardar la unidad durante el uso.

2. Unidad:
La unidad genera señales que se transmiten a los músculos a través del cinturón y las almohadillas para contraerlos. La unidad es recargable; tardaaproximadamente 3 horas en recargarse completamente.

3. Conector de la unidad:
Con él se conecta la unidad con el cinturón de tonificación. Asegúrese de que la unidad está bien conectada al cinturón.
IMPORTANTE: no desconecte la unidad del cinturón de tonificación antes de apagarla.

4. Paquete de tres almohadillas adhesivas:
Estas almohadillas adhesivas se colocan encima del cinturón antes del uso. Al ponerse el cinturón alrededor de la cintura, estas almohadillas deben estar en contacto con la piel para que las señales puedan transmitirse a los músculos.

5. Cargador de batería SLENDERTONE:
Enchufe el cargador a un enchufe y luego conecte la unidad al cargador para cargar la batería. Asegúrese de utilizar exclusivamente el cargador suministrado por SLENDERTONE.

6. Información:
Este documento consta de una guía de uso detallada de SLENDERTONE ABS7.

7. Guía de Inicio Rápido:
Se trata de una guía adicional que puede ayudarle a empezar a utilizar la unidad.

8. Bolsa de viaje SLENDERTONE:
También se incluye una práctica bolsa de viaje para guardar la unidad cuando no la utilice.

¿CÓMO FUNCIONA LA UNIDAD?

1. Botón de encendido/apagado (⏻)
Mantenga pulsado este botón durante 2 segundos para encender o apagar la unidad. También puede hacer una pausa en el ejercicio pulsando brevemente este botón.

2. Aumento de la intensidad de la tonificación (▲)
Mantenga pulsados estos botones para aumentar la intensidad del ejercicio. El botón de la derecha controla el lado derecho del cinturón. El botón de la izquierda controla el lado izquierdo.

3. Reducción de la intensidad de tonificación (▼)
Mantenga pulsados estos botones para reducir la intensidad del ejercicio en cualquier lado del cinturón.
Nota: Para aumentar o reducir la intensidad más rápidamente, mantenga pulsados los botones de aumento/reducción de intensidad y el botón (***i***) a la vez.

4. Botón de programa (**P**)
Pulse este botón para seleccionar el programa de tonificación que desee usar. Hay 10 programas en total, que se explican más adelante en este manual (página 10).

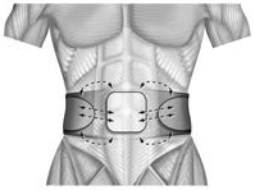
5. Botón de información (***i***)
Pulse este botón para ver la información del ejercicio, como la intensidad máxima de la sesión actual o de la última y el número de sesiones que ha terminado (véase la página 12).

PANTALLA DE LA UNIDAD

- 50 — Intensidad de tonificación del lado izquierdo del cinturón.
- 46 — Intensidad de tonificación del lado derecho del cinturón.
- 10:08 — Cuenta atrás del tiempo restante de la sesión actual. También muestra mensajes de error (véase la página 13).
- ⏸ — Aparece cuando se hace una pausa en el ejercicio.
- 🔇 — Indica que el sonido está apagado.
- 🔑 — El bloqueo de teclas está activado: no puede modificar los niveles de intensidad ni el programa de forma no intencionada.
- ⚠ — Este símbolo indica que la unidad y el cinturón no están bien conectados o que no hay suficiente contacto entre las almohadillas y la piel (consulte más información en la página 14).
- 🔋 — Muestra la carga restante de la batería.
- # — Número de sesiones terminadas.
- 4 — Muestra el programa en curso (1 - 10).
- ◯ — Este símbolo aparece durante cada fase de contracción.
- 92 87 — Intensidad máxima de la sesión actual/última.

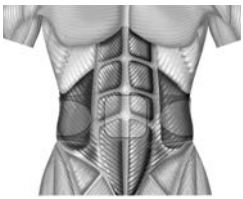
TECNOLOGÍA EXCLUSIVA Y PATENTADA

El producto SLENDERTONE ABS7 utiliza la tecnología de estimulación muscular eléctrica (EMS). Esta tecnología se ha utilizado en hospitales y por parte de los fisioterapeutas durante más de 50 años. A continuación se muestra un resumen de cómo funciona la tecnología EMS. El diseño SLENDERTONE especial de tres electrodos garantiza la contracción de todos los músculos abdominales y no sólo la de los músculos situados directamente debajo de los electrodos.



Paso 1
Se transmiten señales entre las almohadillas

Paso 2
Las señales activan los nervios que controlan los músculos abdominales.



Paso 3
Los nervios, a su vez, hacen que los músculos se contraigan y se relajen rítmicamente.

MONTAJE DEL SLENDERTONE ABS7

Paso 1 - Cargar la batería. Inserte el cargador en un enchufe y conéctelo a la unidad (Fig. a). La batería tardará aproximadamente 2-3 horas en cargarse totalmente. La unidad está totalmente cargada cuando el icono de la batería tiene las tres secciones completas. El icono de la batería parpadeará cuando se esté agotando y deba recargarse.
NOTA: asegúrese de utilizar únicamente el cargador del SLENDERTONE ABS7 para cargar la unidad de control. No deje la unidad conectada al cargador cuando la batería esté totalmente recargada.

Fig. a

Paso 2 - Conectar la unidad al cinturón. La unidad y el cinturón deben estar conectados para que SLENDERTONE ABS7 funcione. Introduzca el conector de la unidad en el conector del cinturón hasta que haga clic, tal como se muestra en la Fig. b.

Fig. b

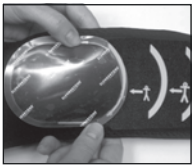
Paso 3 - Coloque las almohadillas en el cinturón.
(i) Gire el cinturón de modo que los tres conectores plateados miren hacia arriba.

Fig. c

(ii) Saque las tres almohadillas adhesivas de la caja. Hay una almohadilla grande cuadrada y dos pequeñas ovaladas. Un lado de la almohadilla presenta un diseño de rejilla, mientras que el otro es negro liso.

(iii) Retire las protecciones del lado con el diseño en rejilla de la almohadilla grande (Fig. c) y coloque el lado con el diseño en rejilla dentro del cuadrado blanco sobre el conector plateado del medio del cinturón entre las líneas blancas.

Fig. d



(iv) Retire las protecciones del lado con el diseño en rejilla de las dos almohadillas pequeñas y colóquelas a los lados de la almohadilla grande (Fig. d).

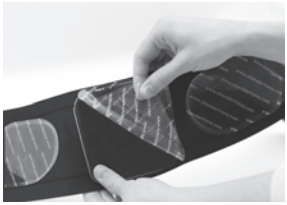
NOTA: la ubicación de las almohadillas pequeñas depende de su talla de cintura. En el ejemplo siguiente, las almohadillas pequeñas se colocan lo más cerca posible de la almohadilla grande del centro. Esto será así para un usuario con una talla de cintura de 27”-34”. Utilice las pautas de talla siguientes para elegir la ubicación correcta de las almohadillas.

TALLAS DE CINTURÓN

Para cinturas de 40"-47"
Para cinturas de 33"-41"
Para cinturas de 27"-34"

IMPORTANTE:
Antes de continuar, asegúrese de que los tres conectores plateados quedan totalmente cubiertas por las almohadillas. Presione bien los bordes de las tres almohadillas sobre el cinturón antes de usarlas.

Fig. a

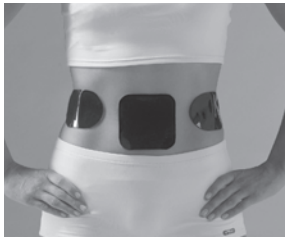


Paso 4 - Quitar las protecciones del lado negro de las tres almohadillas (Fig. a). No tire estas tapas, ya que tendrá que ponerlas otra vez en las almohadillas al final de la sesión.
NOTA: debe utilizar exclusivamente las almohadillas SLENDERTONE con su cinturón SLENDERTONE ABS7.

Fig. b

Paso 5 - Colocación del cinturón.
Póngase el cinturón alrededor de la cintura presionando firmemente las almohadillas sobre la piel, colocando la almohadilla grande cuadrada a la altura del ombligo. Tire de los extremos del cinturón alrededor de la cintura (Fig. b) hasta que las almohadillas pequeñas se encuentren entre el hueso de la cadera y las costillas a ambos lados del cuerpo (Fig. c). Abróchese el cinturón bien tenso alrededor de la cintura, pero sin que resulte incómodo. Las almohadillas son de base de agua, por lo que puede sentirlas frías al colocárselas sobre la piel.

Fig. c



NOTA: utilice SLENDERTONE ABS7 cuando desee. Queda muy discreto debajo de la ropa, de modo que puede utilizarlo prácticamente en cualquier momento y encualquier lugar. Para obtener los mejores resultados, le recomendamos que realice cinco sesiones a la semana. No obstante, debería hacer solamente una sesión al día, ya que esto permitirá que sus músculos se recuperen.

PRIMERA SESIÓN DE TONIFICACIÓN

La tonificación muscular puede ser una sensación extraña, pero agradable. Es posible que al principio provoque cosquillas. Le recomendamos usar el producto mientras está sentado hasta que se acostumbre a la sensación. A medida que aumenta la intensidad, la sensación pasa de leve cosquilleo a contracción muscular marcada. Los músculos abdominales se contraen y relajan como en el movimiento natural. Para comenzar, siga estos pasos sencillos:

Paso 1: mantenga pulsado el botón de encendido/apagado (⏻ - Fig. a) dos segundos para encender la unidad.

Fig. a

Paso 2: seleccione el programa que desea utilizar pulsando el botón de programa (**P** - Fig. b). A continuación, para arrancar el programa, mantenga pulsados los botones de aumento de la intensidad (▲ - Fig. c) hasta que sienta que se contraen los músculos. Elija siempre un nivel de intensidad en el que sienta una contracción fuerte pero cómoda. Esto será diferente para cada persona. En la primera sesión debería intentar alcanzar un nivel de intensidad de 15 o superior. El nivel de intensidad en aumento aparece en la pantalla.

Fig. b

Paso 3: si puede, siga incrementando la intensidad a lo largo de la sesión. Sentirá contracciones musculares más fuertes a medida que aumente la intensidad. Recuerde que cuanto más ejercite sus músculos observará mejores resultados, pero reduzca siempre la intensidad si siente alguna molestia. El intervalo de intensidad de la unidad es de 0-150.

Fig. c

INTERRUPCIÓN DE LA SESIÓN

Si desea hacer una pausa en la sesión antes de terminarla, pulse brevemente el botón de encendido/apagado. En la pantalla se indicará que se ha detenido la unidad (⏸). Para reanudar la sesión, vuelva a pulsar brevemente el botón de encendido/apagado. La pantalla volverá a su modo normal.

Paso 4: FIN DE LA SESIÓN

Al final de la sesión de ejercitación, SLENDERTONE ABS7 se parará automáticamente. No obstante, para apagar la unidad durante la sesión, mantenga pulsado el botón de encendido/apagado dos segundos. La pantalla se apagará.

Paso 5: quítese el cinturón y vuelva a poner las protecciones sobre el lado negro de las almohadillas. Guárdelo en la bolsa hasta la siguiente sesión.

Nota: no desconecte la unidad del cinturón sin haber apagado primero la unidad, ya que esto podría provocar un error en la pantalla.

¡Felicidades por terminar su primera sesión de entrenamiento!

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS

El producto tiene 10 programas de tonificación que aparecen enumerados en la tabla siguiente. Hay 7 programas pasivos (sin actividad física) y 3 programas activos (mientras se realiza actividad física). El programa 1 se inicia automáticamente al encender la unidad por primera vez. La unidad irá avanzando automáticamente a través de cada programa hasta llegar al programa 6. Los programas 7 - 10 deben seleccionarse manualmente y seguirán activos de forma indefinida hasta que se cambien manualmente. La pantalla mostrará el programa seleccionado actualmente.

1. Programas Pasivos (sin actividad física)

Programas pasivos	Duración en minutos	Nivel	Número de sesión
1 : Iniciación	20	Fácil	2
2 : Intermedio	25	Moderado	3
3 : Avanzado	30	Moderado	5
4 : Competente	30	Avanzado	10
5 : Experto	30	Avanzado	10
6 : Profesional	30	Avanzado	Indefinido
7 : Fuerza	30	Avanzado	Indefinido

2. Programas Activos (mientras realiza actividad física)

Programas activos	Duración en minutos	Nivel	Ejercicio fisico
8: Resistencia	40	Fácil	Intensidad cardiovascular baja
9: Fortalecimiento principiantes	6	Moderado	Abdominales frontales
10: Fortalecimiento avanzados	9	Moderado	Abdominales laterales

El programa 8 es menos intenso y se usa cuando se desea combinar la estimulación con una actividad cardiovascular moderada como marcha activa, jogging, máquina de step o bicicleta estática.

PROGRAMAS DE FORTALECIMIENTO 9 y 10:

¿Qué debo hacer?
NOTA: si no está familiarizado con los ejercicios de fortalecimiento abdominal, empiece por el programa 9 antes de pasar al programa 10. Empiece los programas de fortalecimiento 9 y 10 con la posición de inicio (Fig. a, página 11):

Con el cinturón puesto, acuéstese sobre su espalda. Doble las rodillas 90° aproximadamente. Coloque las manos a ambos lados de la cabeza. Los pies deben tocar totalmente el suelo, los hombros deben estar abiertos y los músculos del abdomen deben estar completamente relajados. Encienda la unidad e incremente la intensidad.

Programa 9

Fortalecimiento para principiantes (Fig. a):

1(a). Cuando empiece la estimulación, empuje suavemente la parte baja de la espalda hacia el suelo y contraiga los músculos abdominales con la fuerza necesaria para sentirse cómodo. No levante la cabeza del suelo y mantenga los músculos del cuello lo más relajados posible.

Fig. a

Fortalecimiento estándar (Fig. b):

1(b). Cuando empiece la estimulación, levante lentamente los hombros del suelo asegurándose de que la parte baja de la espalda no se separa del suelo. Asegúrese de no hacer fuerza hacia delante con la cabeza. Al elevar la cabeza, evite tensionar el cuello manteniendo un espacio de aproximadamente un puño entre el cuello y el pecho.

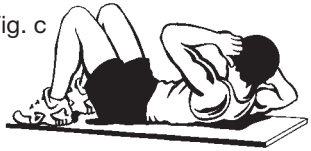
Fig. b

2. Aguante cada contracción tres segundos, vuelva a la posición inicial y relájese completamente. La estimulación se detendrá.
3. Tras tres segundos de relajación, la estimulación vuelve a activarse. Repita el paso 1(a) o 1(b) y el paso 2, en función del tipo de fortalecimiento que esté haciendo.

Programa 10

Fortalecimiento lateral (Fig. c):

Fig. c



1. Cuando empiece la estimulación, levante lentamente un hombro del suelo hacia el centro del cuerpo. El hombro debe terminar a 8-10 cm del suelo. Mantenga la parte baja de la espalda en contacto con el suelo.

IMPORTANTE:

Levante el hombro derecho hacia dentro cuando ienta la estimulación en el lado izquierdo del abdomen. Levante el hombro izquierdo hacia dentro cuando sienta la estimulación en el lado derecho del abdomen. Mantenga siempre la parte inferior de la espalda pegada al suelo y no gire demasiado la parte superior del tronco.

2. Aguante cada contracción dos segundos, vuelva a la posición inicial y relájese completamente; la estimulación se detendrá.
3. Tras dos segundos de relajación, la estimulación volverá a activarse.
4. Repita los pasos 1 - 3.

FUNCIONES ADICIONALES DE LA UNIDAD

Fig. a

Botón de información (i)

La unidad SLENDERTONE ABS7 almacena información sobre las sesiones actuales y anteriores, a la que se puede acceder usando el botón de información. Puede acceder a esta información con el programa en marcha.

1. Niveles de intensidad actuales
Pulse el botón de información (Fig. A) una vez para ver la intensidad del programa actual

2. Niveles de intensidad media
Pulse dos veces el botón de información para ver la intensidad media alcanzada en la última sesión.

3. Niveles de intensidad máxima
Pulse el botón de información tres veces para ver la intensidad máxima alcanzada en la última sesión.

4. Número de sesiones en el programa actual
Pulse el botón de información cuatro veces para ver el número de sesiones realizadas en el nivel del programa actual. Tenga en cuenta que este contador se pone a cero cuando se selecciona un nuevo programa o cuando se han realizado más de 99 sesiones.

5. Número total de sesiones
Pulse el botón de información cinco veces para ver el número total de sesiones completadas hasta la fecha. Tenga en cuenta que este contador se pone a cero si se realizan más de 1000 sesiones.

6. Tipo de prenda
Pulse el botón de información seis veces para mostrar el tipo de prenda que está utilizando.
E:70 (para mujeres) / X:70 (para hombres).

7. Pulse el botón de información siete veces y la unidad volverá a los valores normales.

Fig. b

Función de silencio ( )

Si quiere apagar los efectos de sonido de la unidad, mantenga pulsado el botón de programa dos segundos (Fig. b). La función de silencio permanece activa de forma indefinida salvo que se modifique manualmente. Desactive la función de silencio pulsando de nuevo el botón de programa dos segundos

Fig. c

Función de bloqueo ( )

Si encuentra una intensidad de ejercicio cómoda, mantenga pulsado el botón de información dos segundos para bloquear esa intensidad (Fig. c). Esta función sólo se mantiene activa durante la sesión en la que se activa. Si desea incrementar más la intensidad, desactive la función de bloqueo pulsando de nuevo el botón de información dos segundos.

Mensajes de error

En el caso poco probable de que su unidad presente un problema, en la pantalla de la unidad se visualizará “Err” (Fig. d). Si le sucede esto, apague la unidad y vuelva a encenderla. Ahora debería funcionar correctamente. Si el problema persiste, llame al Servicio de Atención al Cliente para recibir ayuda (véase la página 4).

Fig. d

Carga de la batería / sustitución de la batería El icono de la batería parpadeará en la pantalla cuando se esté agotando y deba recargarse. Después de un período de tiempo, puede que la batería sólo tenga potencia para su unidad de control para un número limitado de sesiones, lo cual requiere que cambie la batería con más frecuencia. Esto se debe a que las baterías recargables tienen un número limitado de ciclos de carga y, en última instancia, deben sustituirse.

Fig. e

Si debe cambiar la batería recargable, retire el pequeño tapón de goma de la tapa trasera de la unidad (Fig. e), desenrosque la tapa trasera y extráigala. Cambie el paquete de baterías actual por un paquete de baterías nuevo (Fig. f) y vuelva a colocar la tapa de la batería. Puede adquirir un paquete nuevo de baterías poniéndose en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de SLENDERTONE.

Fig. f

CARGA Y DESCARGA DE LA BATERÍA

Este dispositivo recibe alimentación de una batería recargable. Una batería nueva alcanza su máximo rendimiento solamente después de dos o tres ciclos de carga completos (completamente cargada y descargada).

Aunque la batería puede cargarse y descargarse cientos de veces, finalmente acabará por agotarse. Para garantizar un rendimiento óptimo de la batería, deberá utilizar el dispositivo de forma regular (por ejemplo: una sesión por día, 5 veces a la semana). Utilice la batería únicamente según el objetivo para el que ha sido diseñada. No utilice nunca un cargador o una batería que estén dañados.

Si se utiliza por primera vez una batería de sustitución o si la batería no se ha utilizado durante un periodo de tiempo prolongado, puede que resulte necesario conectar el cargador y, a continuación, desconectarlo y volverlo a conectar para iniciar el proceso de carga. Si la batería está totalmente descargada, puede que el indicador de carga tarde unos minutos antes de aparecer en la pantalla.

Desenchufe el cargador de la toma eléctrica y del dispositivo cuando no se esté utilizando. No deje una batería totalmente cargada conectada a un cargador, ya que la sobrecarga podría reducir su vida útil. Si se deja de utilizar, una batería completamente cargada perderá su carga con el paso del tiempo.

El hecho de dejar la batería en lugares sometidos al frío o al calor como, por ejemplo, un coche cerrado en verano o en invierno, reducirá la capacidad y la vida útil de la misma. Trate de mantener la batería a una temperatura comprendida entre 150C y 250C. Puede que un dispositivo con una batería caliente o fría no funcione de manera temporal, aunque esté totalmente cargada.

El rendimiento de la batería está particularmente limitado a temperaturas inferiores al punto de congelación. No deseche las baterías al fuego, ya que podrían explotar. Asimismo, las baterías pueden explotar si están dañadas. Deseche las baterías según la normativa local vigente. Recíclelas en la medida de lo posible. No las deseche junto con la basura doméstica.

GUÍA RÁPIDA PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Posible causa	Solución
La pantalla no se enciende y no hay ninguna señal de la unidad	Queda poca batería	Recargue la batería
La pantalla está encendida pero no hay señal	Queda poca batería	Recargue la batería
El símbolo de batería parpadea	Queda poca batería	Recargue la batería
Ha aparecido el símbolo ⚠ en la pantalla* y/ola unidad emite un pitido	La unidad no está bien conectada al cinturón	Asegúrese de que la unidad y el cinturón están bien conectados
	Las almohadillas están al revés	Compruebe que la cara negra de las almohadillas mira hacia usted
	Las almohadillas aún llevan las protecciones	Retire las protecciones de las almohadillas
	Las almohadillas están desgastadas	Entre en el sitio web de su distribuidor local para adquirir almohadillas nuevas
	Las almohadillas no cubren los conectores plateados	Asegúrese de que las almohadillas cubren totalmente los conectores plateados
	El cinturón está suelto o abierto en el cuerpo	Vuelva a abrochar bien el cinturón
	Residuos en los conectores plateados bajo las almohadillas	Retire las almohadillas y limpie los conectores plateados con un trapo seco
Una sensación molesta bajo las almohadillas	Mal contacto de la almohadilla con la piel	Presione fuerte las almohadillas sobre la piel. Esparza unas gotas de agua por la superficie de las almohadillas. Primero asegúrese de que la unidad está apagada
	Las almohadillas están desgastadas	Entre en el sitio web de su distribuidor local para adquirir almohadillas nuevas
	Las almohadillas no cubren los conectores plateados	Vuelva a colocar las almohadillas de modo que los conectores plateados queden cubiertas
	Demasiadas sesiones seguidas	Solo debería realizar una sesión al
Las contracciones son muy débiles aun cuando la intensidad de tonificación esalta	Las almohadillas están desgastadas	Entre en el sitio web de su distribuidor local para adquirir almohadillas nuevas
	Queda poca batería	Recargue la batería
	Almohadilla mal colocada	Consulte en la página 8 la posición correcta de las almohadillas
	Las almohadillas no cubren los conectores plateados	Vuelva a colocar las almohadillas de modo que los conectores plateados queden cubiertas
Aparece “Err” en la pantalla	Mensaje de error	Encienda y apague la unidad. La unidad debería funcionar sin problemas. Si el mensaje de error persiste, llame al Servicio de Atención al Cliente para obtener más información

* El símbolo ⚠ siempre aparece junto con los indicadores de intensidad izquierdo/ derecho. Si aparece el indicador izquierdo, hay un problema con la almohadilla izquierda, el indicador derecho señala un problema con la almohadilla derecha y si aparecen ambos indicadores hay un problema con la almohadilla del centro o con las tres almohadillas.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Puedo utilizar el SLENDERTONE ABS7 para realizar ejercicios posparto?

- Sí, pero antes de empezar deben haber pasado como mínimo 6 semanas desde el parto y primero debe consultarlo con su médico.
- Si en los últimos 3 meses se ha sometido a una operación cesárea, solicite la autorización de su médico antes de utilizar el cinturón.

La estimulación es molesta. ¿Qué puedo hacer para mejorarla?

- Asegúrese de haber colocado bien las almohadillas y de haberlas presionado bien contra la piel (véase las páginas 7 y 8). Apague la unidad y vuelva a ponerse el cinturón si es necesario.
- También puede esparcir unas gotas de agua por la superficie negra de las almohadillas. Esto puede mejorar la comodidad y la estimulación muscular, pero tenga cuidado de no mojar la unidad. Antes de hacer esto, asegúrese de que la unidad está apagada
- Asegúrese de que los conectores plateados están totalmente cubiertas por las almohadillas.

La piel me queda roja después de los ejercicios. ¿Tengo algún problema?

- Es normal que la piel quede un poco enrojecida después de una sesión de tonificación. Esto se debe en parte al aumento de flujo sanguíneo bajo la piel y al cabo de un tiempo debería desaparecer. También es posible que el enrojecimiento de la piel se deba a la presión del cinturón. Es comparable a las marcas de presión que quedan al llevar ropa ceñida. No es nada preocupante. Debería desaparecer poco después de quitarse el cinturón.
- Si el enrojecimiento es excesivo, es posible que la intensidad de tonificación sea demasiado alta. Esto puede aumentar el enrojecimiento en pieles sensibles. Intente utilizar una intensidad más baja durante unos días. Si el problema persiste, deje de usar la unidad.

¿La unidad produce dolor muscular?

- Como sucede con cualquier ejercicio, después de utilizar el cinturón puede sentir un poco de dolor muscular. Esto es normal y debería desaparecer al cabo de uno o dos días. Si tiene dolor muscular, utilice una intensidad de tonificación baja durante unas sesiones.

Durante el ejercicio tengo una sensación de cosquilleo en las piernas. ¿Qué debo hacer?

- Esto significa que las almohadillas están por encima de los huesos de la cadera. Podría evitarlo desplazando las almohadillas pequeñas hacia arriba y hacia dentro de la cintura (es decir, hacia el centro del cuerpo). Antes de ajustar el cinturón o las almohadillas, no se olvide de detener o apagar el SLENDERTONE ABS7.

¿Cómo puedo saber cuándo deben cambiarse las almohadillas?

- Con el tiempo, las almohadillas recogen residuos cutáneos y es posible que deban cambiarse, ya que esto reduce la efectividad y la comodidad del ejercicio.
- Es posible que note que la señal se debilita aunque las baterías estén perfectamente. Esto normalmente indica que las almohadillas se están desgastando y pronto tendrán que cambiarse. Puede hacer la comprobación ajustando primero el cinturón para asegurarse de que la posición de las almohadillas es la correcta. Si el problema persiste, intente utilizar la unidad con otro paquete de baterías. Si la señal sigue siendo débil o incómoda, pida almohadillas nuevas.
- Puede adquirir almohadillas nuevas por Internet en www.slendertone.com (compruebe si hay ofertas especiales) o a través del Servicio de Atención al Cliente.

Siento que se ejercitan los músculos de la cintura pero no los del vientre.

- Detenga el programa y vuelva a colocar la almohadilla central en un punto un poco más bajo del vientre. Si sigue igual, cambie las 2 almohadillas pequeñas a una zona más estrecha del cinturón (hacia la almohadilla central).

Siento que se ejercitan los músculos del vientre pero no los de la cintura.

- Detenga el programa y vuelva a colocar las almohadillas centrales en un punto un poco más alto del vientre. Si sigue igual, cambie las 2 almohadillas pequeñas a una zona más ancha del cinturón (lejos de la almohadilla central).

¿Puedo utilizar SLENDERTONE ABS7 para trabajar los músculos debilitados a causa de la falta de ejercicio por lesión?

- Sí, la unidad puede utilizarse para aliviar o compensar los efectos de una lesión. Es necesario consultar al médico o fisioterapeuta para establecer un programa de rehabilitación con el cinturón, el cual le ayudaría a mejorar la fuerza y el tono de los músculos abdominales de manera segura.

¿En qué se diferencian los cinturones SLENDERTONE del resto de cinturones abdominales?

- La tecnología utilizada por SLENDERTONE es la única capaz de ejercitar todos los músculos abdominales: el músculo recto, los transversales y los oblicuos.
- La tecnología de SLENDERTONE es exclusiva, está patentada y demostrada clínicamente.

El rendimiento de la batería ha bajado mucho.

- Después de un largo período de tiempo es posible que note que la batería de la unidad tiene peor rendimiento. Llegado ese momento, debería adquirir un paquete nuevo de baterías recargables. Puede comprar paquetes nuevos de baterías recargables a través del Servicio de Atención al Cliente de SLENDERTONE o entrando en www.slendertone.com.

CUIDADO DEL CINTURÓN

El cinturón puede lavarse, pero antes hay que quitar la unidad y las almohadillas. Siga siempre las instrucciones de la etiqueta cuando lave el cinturón.

No lave el cinturón a máquina. Lávelo a mano con agua templada. Así evitará daños en los cables internos en la lavadora. Debe tener cuidado también cuando lave a mano y no escurrir el cinturón para secarlo.

No utilice lejía cuando lave el cinturón.

No lave en seco el cinturón.

No seque el cinturón en la secadora. Seque el cinturón en una superficie plana. No seque el cinturón encima de objetos calientes. (como un radiador), ya que contiene piezas de plástico. Asegúrese de que el cinturón está totalmente seco antes de utilizarlo de nuevo.

No planche el cinturón.

Composición del cinturón:
Material externo: 100% nailon, fijación: 82% nailon, 18% elastano, Gancho y presilla: 100% nailon, espuma: 100% poliuretano

CUIDADO DE LAS ALMOHADILLAS

- Las almohadillas están indicadas para que las utilice una sola persona.
- Antes de su uso, asegúrese de que tiene la piel limpia y sin aceites, cremas ni otras lociones.
- La duración y la eficacia de las almohadillas dependen enteramente de su uso correcto, conservación y cuidado por parte del usuario, ciertos tipos de piel y el tipo, la duración y el número de sesiones, la intensidad usada y el lugar de estimulación.
- Asegúrese de tener las manos limpias antes de manipular las almohadillas. En la medida de lo posible, evite tocar con los dedos la parte de las almohadillas que está en contacto con la piel al ponerse o quitarse el cinturón, ya que podría transferir partículas de piel y aceites a la superficie de las almohadillas.
- Después de su uso, vuelva a poner las tapas en la cara negra de las almohadillas y guarde la unidad en un lugar fresco y seco hasta el siguiente uso.
- Será necesario sustituir las almohadillas periódicamente, ya que la superficie recoge residuos cutáneos y termina secándose.

PLAN DE 30 DÍAS

Para ayudarle a sacar el máximo rendimiento a su SLENDERTONE ABS7, le recomendamos que siga nuestro plan de 30 días. Para seguir este plan, utilice el cinturón 5 veces a la semana durante 4 semanas y registre los niveles de intensidad máxima en su diario (véase la página 21). Cada semana tiene dos días de reposo para permitir que los músculos se recuperen.El diario de más abajo muestra la intensidad de tonificación de una persona registrada durante una prueba científica en un periodo de 30 días.

Le recomendamos que siga un plan similar, intentando obligarse a utilizar mayores niveles de intensidad de tonificación en todo momento. Intente aumentar la intensidad de tonificación cada semana. Pero recuerde: no haga un ejercicio excesivo al utilizar la estimulación muscular. Todas las sesiones deben llevarse a cabo al nivel más cómodo para usted.

EJEMPLO:

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1	(40 40)	Reposo	(40 40)	Reposo	(50 50)	(50 50)	(60 60)
2	Reposo	(70 70)	(80 80)	Reposo	(80 80)	(80 80)	(90 90)
3	Reposo	(95 95)	(105 105)	Reposo	(105 105)	(110 110)	(110 110)
4	Reposo	(110 110)	(115 115)	Reposo	(115 115)	(120 120)	(120 120)

Cada celda muestra la intensidad media de tonificación desde cada lado del cinturón.

Rellene su diario cada vez que complete una sesión de tonificación. Deje el diario en un lugar a la vista. Esto le ayudará a motivarse para alcanzar su objetivo. Pronto verá y sentirá que sus músculos abdominales están más firmes y tonificados.
NOTA: el nivel de intensidad variará según la persona.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Cuidado de la unidad
La unidad no debe mojarse ni someterse a la luz solar excesiva. Puede limpiarse periódicamente con un paño suave, ligeramente humedecido en agua con jabón. No deje que la parte interna de la unidad se moje. No utilice detergentes, alcohol, aerosoles en spray ni disolventes fuertes en la unidad.

El acceso al interior de la unidad no es necesario para propósitos de mantenimiento.

Si la unidad está dañada, no la utilice: devuélvala a SLENDERTONE o a su proveedor local para su sustitución o reparación. No podrán realizarse reparaciones, mantenimientos ni modificaciones por personas que no sean del servicio cualificado y autorizado por SLENDERTONE.

IMPORTANTE: Bajo ninguna circunstancia debe usar baterías que no sean del tipo correcto (baterías recargables de 3,6V NiMH) con la unidad. Pueden comprarse en el Servicio de Atención al Cliente de SLENDERTONE.

Eliminación de las almohadillas y las baterías
Las almohadillas y las baterías no deben eliminarse nunca quemándose, sino conforme a la legislación nacional que rige la eliminación de estos artículos.

NOTA:
La señal aumenta gradualmente hasta un nivel máximo de intensidad al inicio de la fase de contracción (aumento) y desciende gradualmente hasta cero al inicio de la fase de relajación (disminución). Cuando el símbolo ⚠ parpadea, el estímulo se reduce de manera significativa.

Accesorios:
En ningún caso deben utilizarse accesorios que no sean de SLENDERTONE con el cargador SLENDERTONE o la unidad SLENDERTONE (tipo 390). Cualquier accesorio de otra marca puede que no sea compatible con su unidad y podría afectar a los niveles de seguridad mínimos. Puede adquirir todos los accesorios en www.slendertone.com.

Electrodos SLENDERTONE ABS7:
- 1 electrodo grande (Tipo 732)
- 2 electrodos pequeños (Tipo 733)

Paquete de baterías: (3,6V, NiMH)
Cargador:
EU: 2504-0303 / (2504-0311 + 2504-0316 + 2504-0317)
LOS E.E.U.U. / Japón: 2504-0302 / 2504-0312
Australia: (2504-0311 + 2504-0319)

Cargador conforme a EN 60950, entrada: tensión nominal 100-240 V, frecuencia 50-60 Hz, corriente 125 mA. No utilice otros cargadores u otras fuentes de alimentación.

Clasificación: equipo de alimentación interna, cargador de clase II, piezas aplicadas tipo BF.

Tipo de producto: 390

Uso previsto: Estimulador muscular

Onda: Onda rectangular bifásica simétrica cuando se determina en una carga de resistencia.

Especificaciones ambientales:
Funcionamiento: Intervalo de temperaturas: 0-35 0C
Humedad: 20 - 65% HR
Transporte y Almacenamiento: Intervalo de temperaturas: 0-55 0C
Humedad: 10 - 90% HR

Atención:
Esta unidad puede emitir corrientes superiores a 2mA/cm2 si se usa con electrodos incorrectos.

Descripción de los símbolos de la unidad:
Su unidad lleva una serie de marcas técnicas. Pueden explicarse de la siguiente forma:

La unidad y el cinturón las han fabricado Bio-Medical Research Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Irlanda.

La unidad requiere una caja de baterías de CD de 1 x 3,6 voltios (NiMH) CD indicada por el símbolo: ⎓

La frecuencia de salida indica el número de impulsos por segundo transmitidos por la unidad. Se mide en hercios, indicado por “Hz”.

Salida (RMSA) hace referencia a la corriente de la raíz cuadrada media de salida máxima para cada canal.

Salida (RMSV) hace referencia al voltaje de la raíz cuadrada media de salida máxima para cada canal.

Este símbolo indica “Atención: consulte la documentación adjunta”.

Este símbolo indica las partes aplicadas tipo BF (almohadillas).

CE 0366

Este símbolo de la unidad sirve para indicar la conformidad con los requisitos de la Directiva de dispositivos médicos (93/42/CE). 0366 es el número del organismo notificado (VDE). La CE marca solicitada también indica que este equipo cumple con los requisitos de la Directiva RoHS (2011/65/UE) para la restricción de sustancias peligrosas en equipos eléctricos y electrónicos.

ETL CLASSIFIED
c ETL LISTED us
Intertek 3124343

Se ajusta a UL STD 60601-1.
Certificado según CAN/CSA.
STD C22.2 NO 601.1

SN significa ‘número de serie’. Dentro de la caja, en la parte posterior de la unidad, se encuentra el número de serie específico de esta unidad. La letra que precede al número indica el año de fabricación, donde “T” indica 2014, “u” indica 2015, etc.

El número de lote del cinturón está indicado en el envase del cinturón, por el número correspondiente con el símbolo LOT.

Salida nominal – Voltaje/Corrientes: X:70

Parámetro	**500Ω**	**1KΩ**	**1K5Ω**
Salida RMSV	7,35V	13,1V	15,5V
Salida RMSA	14,7mA	13,1mA	10,3mA
Frecuencia de salida	50-70Hz	50-70Hz	50-70Hz
Componente de CD: Aprox.	0 C	0 C	0 C
Amplitud de impulso positivo:	200-315µs	200-315µs	200-315µs
Amplitud de impulso negativo:	200-315µs	200-315µs	200-315µs
Intervalo de la interfase:	100µs	100µs	100µs

Cuando el producto o las baterías llegue al final de su vida útil, no debe desecharlo a la basura normal de su casa, sino que debe llevarlo a un punto de recogida para reciclaje de equipos electrónicos.

Algunos materiales del producto pueden volver a utilizarse si los lleva a un punto de reciclado. La reutilización de algunas piezas o materiales originales de productos usados contribuye de forma notable a la protección del medio ambiente. Póngase en contacto con las autoridades locales si necesita más información sobre los puntos de recogida en su zona.

El equipo eléctrico y electrónico residual puede provocar efectos perjudiciales en el medio ambiente. Una eliminación incorrecta puede provocar que se acumulen toxinas en el aire, agua y suelo, que pueden ser perjudiciales para la salud humana.

GARANTÍA DEL PRODUCTO

Estimado cliente,
Gracias por haber comprado su producto SLENDERTONE ("Producto"). Para tener cobertura por esta Garantía Limitada, el Producto se debe adquirir directamente de Slendertone Distribution, Inc. ("SDI"), o su distribuidor minorista autorizado en los Estados Unidos. La Garantía Limitada aplica únicamente al comprador original y no es transferible. Por favor, lea esto detenidamente antes de usar el Producto.

Nuestra Garantía Limitada para usted
SDI le garantiza, al comprador original, que bajo condiciones normales de uso y servicio, el Producto estará libre de defectos en materiales y mano de obra por un periodo de 2 (dos) años a partir de la fecha de compra ("Periodo de Garantía"). Si descubre un defecto que esté cubierto por esta Garantía Limitada durante el Periodo de Garantía, y nos devuelve el Producto, lo repararemos o reemplazaremos, a nuestra opción, usando componentes nuevos o refabricados. Esto no es garantía o condición de cualquier tipo respecto a los defectos que se puedan descubrir después del vencimiento del Periodo de Garantía.

Ciertas fallas del Producto que no se encuentran cubiertas
Esta Garantía Limitada cubre los defectos de fabricación que surjan del uso correcto del Producto según el manual y las instrucciones del producto. No cubre los daños ocasionados por el abuso, uso indebido, incidentes, modificación o reparación por parte de alguna persona que no fuera SDI, humedad, calor o frío extremo, entornos corrosivos, aumentos repentinos del alto voltaje de fuentes externas o un suministro eléctrico inadecuado. Esta Garantía Limitada no cubre el desgaste normal de los artículos de consumo (p. ej. almohadillas, prendas, etc.). Esta Garantía Limitada no se aplicará a las pilas que se proporcionan con el Producto o si el Producto tuviera una alteración o desfiguración del número de serie.

Cómo obtener los servicios en virtud de esta Garantía Limitada
Para obtener los servicios en virtud de esta garantía, llame a la Línea de Atención al Cliente de SDI al 1-800-551-2443 para obtener las instrucciones de devolución. Deberá presentar prueba de compra en la forma de una factura de venta fechada, de buena fe, un recibo o una factura (o copia de la misma) que pruebe que su solicitud de servicio se ha realizado dentro del Periodo de Garantía.

Excepto según lo pueda requerir de otra forma la legislación en su Estado, SDI no será responsable del costo de devolver el Producto o por cualquier daño o pérdida al Producto mientras que esté en tránsito hacia nosotros. Le recomendamos que utilice un transportista que realice un seguimiento de su envío y asegure la entrega segura del Producto. SDI no aceptará las devoluciones enviadas con pago contra entrega.

ESTA GARANTÍA LIMITADA ES LA ÚNICA GARANTÍA DEL PRODUCTO Y NO EXISTEN OTRAS GARANTÍAS EXPRESAS, ORALES O ESCRITAS QUE BRINDE SDI. CUALQUIER GARANTÍA APLICABLE AL PRODUCTO, INCLUYENDO CUALESQUIERA GARANTÍAS DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN ESPECÍFICO, SE LIMITAN A LA DURACIÓN DEL PERIODO DE GARANTÍA QUE SE ESTIPULA ARRIBA.

Limitación de los recursos
SU RECURSO EXCLUSIVO, EN CONCEPTO DE TODOS LOS DAÑOS INDIRECTOS, INCIDENTALES, CONSECUENTES, PUNITIVOS, ESPECIALES O DE CUALQUIER OTRA CLASE, INCLUIDOS LOS DAÑOS POR NEGLIGENCIA, SE LIMITA A LA REPARACIÓN O EL REEMPLAZO DEL PRODUCTO, SI FUESE DEFECTUOSO, EN VIRTUD DE LOS TÉRMINOS Y LAS CONDICIONES DE ESTA GARANTÍA LIMITADA. SDI no correrá con otros gastos.

SDI se reserva el derecho de rechazar la reparación o el reemplazo del Producto si fuera devuelto en condiciones insalubres. SDI se reserva el derecho de sustituir el producto por uno de igual o mejor calidad si un producto idéntico no estuviese disponible al momento del reemplazo. Esta Garantía Limitada no es transferible.

Aplicabilidad de la ley estatal
Algunos estados no permiten limitaciones sobre la duración de las garantías implícitas o la exclusión o limitación de los daños incidentales o consecuentes. Por ello, las limitaciones y exclusiones relacionadas que se indican anteriormente quizá no se apliquen a su persona.

Ley Aplicable
Esta Garantía Limitada es válida únicamente en Estados Unidos y no aplica en otros países. Si adquiere el Producto en Estados Unidos, aplicarán las leyes del Estado de Nueva York a esta Garantía Limitada.

ESTA GARANTÍA LIMITADA LE OTORGA DERECHOS LEGALES ESPECÍFICOS Y POSIBLEMENTE USTED TAMBIÉN TENGA OTROS DERECHOS QUE VARÍAN DE ESTADO A ESTADO.

PLAN DE 30 DÍAS

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

Semana	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1							
2							
3							
4							

CONTRE-INDICATIONS, AVERTISSEMENTS ET PRÉCAUTIONS

Votre produit slendertone est destiné à la tonification et au raffermissement de vos muscles abdominaux. Votre produit slendertone convient aux adultes en bonne santé. Cependant, comme c'est le cas avec toute forme d'exercice physique, il faut faire preuve de prudence au moment d'utiliser ce produit. Veuillez toujours suivre les directives ci-dessous et lire attentivement le mode d'emploi avant de l'utiliser. Certains points ci-dessous sont propres à chacun des deux sexes.

Contre-indications - Ne pas utiliser si :

- Vous avez un implant électronique (comme par exemple un stimulateur cardiaque ou un défibrillateur, puisque votre appareil slendertone peut nuire au bon fonctionnement de votre implant) ou vous souffrez de tout autre trouble cardiaque.
- Vous avez tout autre type d'implant médical. La sûreté de l'emploi d'un stimulateur musculaire sur un implant médical n'a pas encore été établie.
- Vous êtes enceinte. La sûreté de l'emploi d'un appareil d'électrostimulation musculaire (EMS) sur l'utérus d'une femme enceinte n'a pas encore été établie.
- Vous êtes atteint(e) de cancer. Les effets d'un stimulateur musculaire sur les tissus cancéreux ne sont pas encore connus.
- Vous êtes sous surveillance médicale pour dysfonctionnement cognitif; vous pourriez ne pas être en mesure de respecter les mesures de sécurité.
- Votre appareil slendertone se trouve à proximité (1 m) d'un appareil de thérapie par ondes courtes ou micro-ondes ou si vous êtes branché(e) à un appareil de chirurgie à haute fréquence (comme par exemple un appareil de diathermie) ce qui peut nuire au bon fonctionnement en raison du brouillage électronique.
- Vous devez porter l'appareil sur des parties du corps sur lesquelles des médicaments sont administrés (à court ou à long terme) par injection (par exemple, un traitement aux hormones).

Avertissements :

- Les effets à long terme de l'électrostimulation musculaire chronique ne sont pas encore connus.
- Cet appareil ne devrait pas être utilisé pendant que vous dormez puisque vous ne seriez pas en mesure de réagir aux consignes de sécurité.

Périodes d'attente avant d'utiliser votre appareil slendertone :

- Au moins 6 semaines après l'accouchement. Vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser votre appareil d'électrostimulation.
- Un mois après l'insertion d'un DIU (dispositif intra-utérin), tel qu'un stérilet. Vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser votre appareil d'électrostimulation.
- Au moins 3 mois après avoir subi une césarienne. Vous devez consulter votre médecin avant d'utiliser votre appareil d'électrostimulation.
- Les premiers jours de vos règles, lorsque le flux menstruel est plus abondant, puisque les exercices abdominaux vigoureux ne sont pas indiqués durant cette période de temps.

Au moment d'appliquer les GelPads™ et d'utiliser l'appareil, rappelez-vous de toujours :

- Appliquer les GelPads et la ceinture sur l'abdomen SEULEMENT, tel qu'indiqué dans ce mode d'emploi.
- Ne pas placer les GelPads ou la console sur le cou, par-dessus ou à travers le cœur (c'est-à-dire un GelPad sur la poitrine et un autre sur le dos), ni sur les parties génitales ou sur la tête puisqu'il y a risque de stimuler des muscles ou des organes non appropriés.
- Éviter de placer les GelPads sur le thorax puisque cela pourrait causer une fibrillation auriculaire.
- Éviter les cicatrices récentes, la peau éraflée ou irritée, les régions infectées ou sujettes à l'acné, à une hrombose ou à tout autre trouble vasculaire (par exemple les varices) ou toute partie du corps insensible au toucher.
- Éviter les parties du corps blessées ou dont le mouvement est limité (par exemple là où il y a une fracture ou une entorse).
- Éviter de placer les GelPads sur les implants métalliques. Ils peuvent être placés sur les muscles les plus proches.

Précautions :

- Les utilisateurs atteints d'épilepsie, ou qui soupçonnent de l'être, doivent faire preuve de prudence.
- Il faut faire preuve de prudence dans les cas suivants :

- lorsque la personne est susceptible aux saignements internes à la suite d'une blessure ou d'une fracture;
- à la suite d'une intervention chirurgicale, lorsque l'électrostimulation pourrait interrompre le processus de guérison;
- sur les zones du corps où la peau manque de sensation.

• Votre produit slendertone n'est pas destiné à des fins médicales, au traitement de tout état pathologique ou à un changement physique permanent.

Vous devez obtenir le consentement de votre médecin avant d'utiliser votre produit slendertone si :
• Vous souhaitez utiliser votre produit slendertone mais vous avez des problèmes de dos. Vous devez également vous assurer de régler l'appareil à un niveau d'intensité faible.
• Vous souffrez d'une maladie grave ou d'une blessure qui n'est pas mentionnée dans ce mode d'emploi.
• Vous venez de subir une intervention chirurgicale.
• Vous prenez de l'insuline pour le traitement du diabète.
• Vous souhaitez l'utiliser sur un enfant.
• Vous souffrez de problèmes musculaires ou articulaires.
• Vous comptez utiliser cet appareil dans le cadre d'un programme de réhabilitation.

Effets indésirables :
• L'utilisation d'un électrostimulateur musculaire peut occasionner des irritations et des brûlures cutanées.
• Dans de très rares cas, les personnes qui utilisent l'électrostimulation pour la première fois peuvent se sentir étourdies ou s'évanouir. Nous vous conseillons d'utiliser ce produit en position assise jusqu'à ce que vous vous habituiez à la sensation qu'il provoque.

Pour repositionner les GelPads durant une séance :
• Vous devez toujours interrompre la séance en cours, détacher la ceinture et la rattacher derrière le dos après avoir réajusté les GelPads.

Après beaucoup d'effort physique :
• Choisissez toujours une intensité plus faible afin d'éviter la fatigue musculaire.

Communiquez avec slendertone ou un marchand agréé si :
• Votre appareil ne fonctionne pas correctement. Entre-temps, cessez son emploi.
• Vous éprouvez une irritation, une réaction cutanée, de l'hypersensibilité ou tout autre effet indésirable. Toutefois, une légère rougeur cutanée sous la ceinture est très normale durant et tout de suite après une séance d'électro-stimulation.

Remarque :
• Une séance efficace ne devrait causer aucun malaise.

Important :
• Pour les nouveaux utilisateurs, la stimulation musculaire peut s'avérer une sensation étrange. Nous vous conseillons de commencer en position assise et de choisir une faible intensité afin de vous familiariser avec cette sensation avant de passer à un niveau d'intensité plus élevé.
• Maintenez ce produit hors de la portée des enfants.
• Les boutons et les GelPads ne doivent pas être branchés à d'autres objets.
• N'utilisez pas ce produit en même temps qu'un autre dispositif qui fait passer un courant électrique dans le corps (par exemple, un autre appareil d'électrostimulation).
• Ne touchez pas aux GelPads ou aux boutons en métal lorsque votre appareil est allumé.
• N'utilisez pas ce produit en conduisant, en utilisant une machine quelconque ou en faisant du vélo.
• Cette ceinture doit être utilisée par une seule personne à la fois.
• Cessez l'emploi de ce produit si vous vous sentez étourdi(e) ou en cas d'évanouissement. Consultez votre médecin si cela se produit.
• Ne vous exténuez pas lorsque vous utilisez l'électrostimulation musculaire. Toute séance doit se faire à un niveau avec lequel vous vous sentez à l'aise.
• N'utilisez pas ce produit si vous portez une boucle de nombril. Retirez la boucle de nombril avant de commencer votre séance d'électrostimulation.
• Même si cet appareil est conforme aux exigences de la CEM, il peut tout de même interférer avec les équipements plus sensibles; veuillez s.v.p. l'éloigner ou l'éteindre.

Remarque : Si, pour quelque raison que ce soit, vous hésitez à utiliser votre produit slendertone, veuillez consulter votre médecin avant d'en faire usage.

BIENVENUE

Nous vous félicitons d'avoir acheté la ceinture SLENDERTONE ABS7. Veuillez lire entièrement ce manuel avant d'utiliser le produit.

La ceinture SLENDERTONE ABS7 représente l'avenir de la tonification et du bien-être grâce à sa capacité de vous aider à afficher la silhouette que vous souhaitez. La ceinture SLENDERTONE ABS7 utilise la technologie de l'électrostimulation musculaire (EMS) pour activer l'ensemble de vos muscles abdominaux et non seulement ceux qui se trouvent directement sous la ceinture. Un signal est envoyé aux muscles abdominaux et au fur et à mesure que l'intensité du signal augmente, les muscles se contractent. Vous pouvez utiliser votre ceinture SLENDERTONE ABS7 presque partout : en relaxant à la maison ou même en travaillant au bureau !

Utilisez votre ceinture SLENDERTONE ABS7 cinq fois par semaine et en seulement 6 à 8 semaines vous devriez avoir des muscles abdominaux plus forts, plus fermes et plus tonifiés.

Pour de meilleurs résultats, nous vous recommandons d'utiliser la ceinture SLENDERTONE ABS7 conjointement avec une routine d'exercices réguliers et régime alimentaire sain

CONTENU DU MODE D'EMPLOI

Le mode d'emploi de votre appareil a été divisé en sections afin qu'il soit plus facile à consulter.

Section 1	Contre-indications, avertissements et précautions
Section 2	Nous vous présentons la ceinture SLENDERTONE ABS7
Section 3	Comment fonctionne l'électrostimulation musculaire ?
Section 4	Assemblage de votre SLENDERTONE ABS7
Section 5	Votre première séance avec la ceinture SLENDERTONE ABS7
Section 6	Description détaillée des programmes
Section 7	Fonctions additionnelles de la télécommande
Section 8	Guide d'utilisation
Section 9	Spécifications techniques
Section 10	Garantie du produit

CONTACTEZ-NOUS

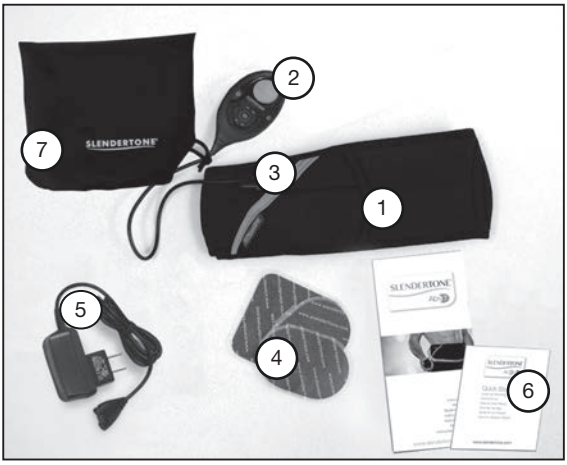
Si vous rencontrez la moindre difficulté dans l'utilisation du produit ou pour toutes questions, contactez-nous par email ou appeler notre service consommateur SLENDERTONE :

1-800-551-2443

Courriel : info@slendertoneusa.com

www.slendertone.com

PRÉSENTATION DE VOTRE SLENDERTONE ABS7



1. Ceinture :
Votre ceinture au design ergonomique s'attache autour de votre taille, sous vos vêtements, durant son utilisation. Conçue pour convenir aux hommes comme aux femmes, la ceinture s'ajuste à un tour de taille de 27 à 47 po. La ceinture est munie d'une poche pour tenir la console de commande durant votre séance d'entraînement.

2. Télécommande :
La télécommande génère des signaux qui sont envoyés, via la ceinture et les électrodes, à vos muscles pour les contracter. La télécommande est rechargeable en 2-3 heures.

3. Connecteur de la télécommande :
Ce connecteur permet de raccorder la télécommande à la ceinture. Assurez-vous de la bonne connexion.
IMPORTANTE : Ne déconnectez pas la télécommande de la ceinture avant de l'avoir arrêtée.

4. Jeu de trois électrodes :
Ces électrodes doivent être placées sur votre ceinture avant utilisation. Lorsque vous mettez la ceinture autour de votre taille, ces électrodes doivent être en contact avec votre peau de sorte à ce que les signaux puissent être envoyés à vos muscles.

5. Chargeur de batterie SLENDERTONE :
Branchez le chargeur à une prise de courant puis connectez votre télécommande au chargeur pour la recharger. Assurez-vous d'utiliser uniquement le chargeur fourni par SLENDERTONE.

6. Instructions d'utilisation :
Il s'agit du manuel d'utilisation détaillé de votre SLENDERTONE ABS7.

7. Guide de démarrage rapide :
Il s'agit d'un guide additionnel pour vous aider à monter votre ceinture de tonification.

8. La pochette SLENDERTONE :
Pochette de voyage pratique vous permettant d'y ranger votre appareil lorsque vous ne l'utilisez pas.

COMMENT FONCTIONNE LA TÉLÉCOMMANDE ?

1. Bouton Marche/Arrêt (⏻)
Appuyez sur ce bouton et maintenez-le enfoncé pendant 2 secondes pour mettre votre télécommande en marche ou en arrêt. Ce bouton vous permet également d'interrompre brièvement la séance d'exercices.

2. Augmenter l'intensité de stimulation (▲)
Appuyez sur l'un de ces boutons et maintenez-le enfoncé pour augmenter l'intensité de l'exercice. Le bouton droit commande le côté droit de votre ceinture. Le bouton gauche commande le côté gauche.

3. Diminuer l'intensité de stimulation (▼)
Appuyez sur l'un de ces boutons et maintenez-le enfoncé pour diminuer l'intensité de l'exercice sur l'un des côtés de votre ceinture.

NOTE: Pour augmenter ou diminuer plus rapidement l'intensité, maintenez simultanément les deux boutons d'augmentation/diminution d'intensité enfoncés ainsi que le bouton (***i***).

4. Bouton Programmes (**P**)
Appuyez sur ce bouton pour sélectionner le programme de stimulation de votre choix. 10 programmes sont proposés au total, pour lesquels vous trouvez une explication plus loin dans cette notice (page 10).

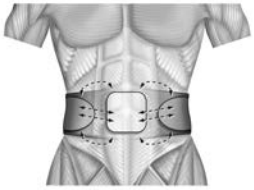
5. Bouton Informations (***i***)
Appuyez sur ce bouton pour consulter les informations en temps réel, telles que l'intensité maximale de votre séance en cours ou précédente, ainsi que le nombre de séances effectuées (voir page 12).

ECRAN DE LA TÉLÉCOMMANDE

- (50 Intensité de la ceinture côté gauche.
- 46) Intensité de la ceinture côté droit.
- 10:08 Compte à rebours de la séance en cours. Affichage des messages d'erreur (voir page 13).
- II S'affiche lorsque l'exercice est en pause.
- Indique que le son est désactivé.
- Le verrouillage clavier est activé, vous ne pouvez pas changer accidentellement les niveaux d'intensité ou le programme.
- Ce symbole indique un mauvais contact entre la télécommande et la ceinture ou entre les électrodes et la peau (informations détaillées en page 14).
- Affiche la puissance restante de la batterie.
- # Nombre de séances réalisées.
- 4 Affiche le programme en cours d'exécution (1 à 10).
- Ce symbole s'affiche pendant chaque phase de contraction.
- (92 87) Intensité maximale atteinte au cours de la séance passée/actuelle.

TECHNOLOGIE BREVETÉE ET EXCLUSIVE

La ceinture SLENDERTONE ABS7 utilise la technologie d'électrostimulation musculaire (EMS). Cette technologie est utilisée dans les hôpitaux et par les physiothérapeutes depuis plus de 50 ans. Voici, en bref, comment fonctionne la technologie EMS. Le design spécial à 3 électrodes de la ceinture SLENDERTONE assure la contraction de l'ensemble des muscles abdominaux, pas juste ceux qui se trouvent directement sous les GelPads.



Étape 1
Des signaux sont envoyés entre les électrodes

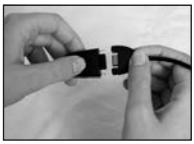
Étape 2
Ces signaux sollicitent les nerfs qui commandent les muscles abdominaux.

Étape 3
Les nerfs, en retour, provoquent la contraction rythmiquement alternée avec la relaxation des muscles.

MISE EN PLACE DE VOTRE SLENDERTONE ABS7

Étape 1 - Chargez la batterie. Insérez la fiche de votre chargeur à une prise de courant puis raccordez-la à votre télécommande (Fig. a). Il faut environ 2-3 heures pour charger complètement la batterie. Votre télécommande est entièrement chargée lorsque les trois sections de l'icône batterie sont pleines. L'icône batterie clignote lorsque la batterie est faible et doit être rechargée.
REMARQUE : Veillez à seulement utiliser le chargeur du SLENDERTONE ABS7 pour recharger votre télécommande de commande. Ne laissez par votre télécommande connectée au chargeur lorsque la batterie est complètement chargée.

Fig. a

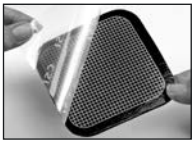


Étape 2 - Connectez la télécommande à la ceinture. La télécommande et la ceinture SLENDERTONE ABS7 doivent être connectées. Connectez la télécommande à la ceinture comme montré en Fig. b.

Fig. b

Étape 3 - Placez les électrodes sur la ceinture.
(i) Tournez la ceinture de sorte à ce que les 3 pastilles métalliques soient orientées vers le haut.

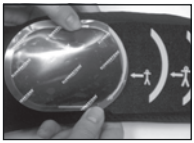
Fig. c



(ii) Retirez les trois électrodes de leur emballage. Il y a 1 grande électrode carrée et 2 électrodes ovales plus petites. Un côté de chaque électrode présente un motif quadrillé, tandis que l'autre est complètement noir.

(iii) Enlevez les protections du côté quadrillé de la grande électrode (Fig. c) et placez l'électrode côté quadrillé à l'intérieur de la carré blanche, sur la pastille métallique du milieu.

Fig. d



(iv) Enlevez à présent les protections, côté quadrillé, des deux électrodes plus petites et placez-les de part et d'autre de la grand électrode (Fig. d).

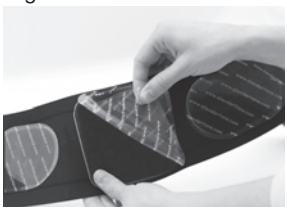
REMARQUE : L'emplacement des petites électrodes dépend de votre tour de taille. Dans l'exemple ci-après, les électrodes sont placées au plus près de la grande électrode centrale. C'est le cas d'une personne par exemple qui a un tour de taille compris entre 24”-44” (femme) / 27”-47” (homme/unisexe). Référez-vous aux instructions ci-après pour vous aider à positionner les électrodes selon votre tour de taille.

TAILLES DE CEINTURE

Tours de taille 40-47 po.
Tours de taille 33-41 po.
Tours de taille 27-34 po.

IMPORTANT :
Avant de progresser, assurez-vous que les pastilles métalliques sont complètement recouvertes par les électrodes. Appuyez fermement sur les bords des trois électrodes pour garantir un bon contact entre les électrodes et la ceinture avant de l'utiliser.

Fig. a

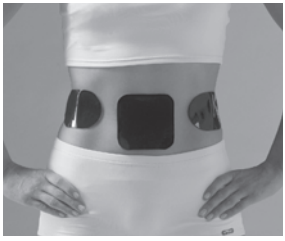


Étape 4 - Enlevez les protections des trois électrodes côté noir (Fig. a). Ne jetez pas ces protections, car vous devrez les remettre sur les électrodes à la fin de chaque séance.
REMARQUE : Vous devriez uniquement utiliser les électrodes SLENDERTONE avec votre ceinture SLENDERTONE ABS7.

Fig. b

Étape 5 - Placez la ceinture sur votre corps. Mettez la ceinture autour de votre taille de sorte à ce que les électrodes soient au contact de votre peau, positionnez la grande électrode carrée au niveau de votre nombril. Étirez les extrémités de la ceinture autour de votre taille jusqu'à ce que les petites électrodes se situent de part et d’autre de votre ventre (Fig. b). Ajustez la ceinture autour de votre taille, elle doit être serrée tout en restantconfortable. Les électrodes sont à base de gel, vous pouvez ressentir une certaine fraîcheur au contact avec votre peau.

Fig. c



REMARQUE : Utilisez votre SLENDERTONE ABS7 à votre guise. Très discrète sous vos habits, vous pouvez l'utiliser à n'importe quel moment et n'importe où. Pour obtenir les meilleurs résultats, nous vous recommandons cinq séances par semaine. Veillez néanmoins à ne pas dépasser une séance par jour, afin de laisser vos muscles récupérer.

VOTRE PREMIÈRE SEANCE D'ELECTROSTIMULATION

L'électrostimulation peut donner une sensation inhabituelle mais agréable. Nous vous recommandons d'utiliser le produit en position assise jusqu'à ce que vous soyez habitué(e) à cette sensation. Cela peut commencer par un chatouillement qui se mue progressivement en une légère contraction musculaire quand l'intensité augmente. Les muscles abdominaux se contractent et se relâchent. Suivez ces recommandations pour démarrer :

Étape 1 : Appuyez le bouton marche/arrêt (⏻ Fig. a) et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour mettre votre télécommande en marche.

Fig. a

Étape 2 : Sélectionnez le programme que vous voulez utiliser en appuyant sur le bouton Programmes (**P** - Fig. b). Puis, démarrez le programme, appuyez sur les boutons de réglage d'intensité et maintenez-les enfoncés (▲ - Fig. c) jusqu'à ce que vous sentiez vos muscles se contracter. Choisissez toujours un niveau d'intensité auquel vous sentez une contraction soutenue mais confortable. Cela varie d'une personne à l'autre. Vous devriez essayer d'atteindre un niveau d'intensité de 15 ou plus lors de votre première séance. L'augmentation du niveau d'intensité est affichée à l'écran.

Fig. b

Fig. c

Étape 3 : Continuez d'augmenter l'intensité au cours de la séance. Vous sentirez les contractions musculaires devenir de plus en plus fortes au fil de l'augmentation de l'intensité. Souvenez-vous que plus vous entraînez vos muscles, meilleurs seront les résultats, mais réduisez toujours l'intensité sitôt que vous ressentez le moindre inconfort. La plage d'intensité de votre télécommande va de 0 à 150.

METTRE LA SEANCE EN PAUSE

Si vous voulez mettre une séance en pause avant qu'elle ne soit terminée, appuyez brièvement sur le bouton Marche/Arrêt. L'écran montre que la télécommande est en pause (⏸). Pour terminer une séance, réappuyez brièvement sur le bouton Marche/Arrêt. L'écran revient au mode normal.

Étape 4 : FIN DE LA SEANCE

À la fin de la séance, le SLENDERTONE ABS7 s'arrête automatiquement. Cependant, pour arrêter votre télécommande à n'importe quel moment de la séance, appuyez sur le bouton Marche/Arrêt et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes. L'écran devrait alors s'éteindre.

Étape 5 : Enlevez la ceinture et remettez les protections en place sur le côté noir des électrodes. Rangez-la dans son étui jusqu'à la prochaine séance.

REMARQUE : Ne déconnectez pas la télécommande de la ceinture sans avoir préalablement éteint la télécommande, sans quoi un message d'erreur apparaît à l'écran.

Félicitations, vous avez complété votre première séance d'entraînement !

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES PROGRAMMES

Votre appareil SLENDERTONE ABS7 compte 10 programmes de tonification décrits dans le tableau ci-dessous. Il y a 7 programmes passifs (à utiliser sans aucune activité physique) et 3 programmes actifs (à utiliser avec une activité physique). Le programme 1 est déjà sélectionné lorsque vous allumez l'activeur pour la première fois. Par la suite, l'activeur progressera automatiquement d'un programme à l'autre jusqu'au programme 6. Les programmes 7 à 10 doivent être sélectionnés manuellement à l'aide de la touche de sélection de programme. L'écran indique le programme présentement sélectionné.

1. Programmes Passifs : sans aucune activité physique

Programmes passifs	Durée en minutes	Niveau	Nombre de séances
1 : Initiation	20	Facile	2
2 : Intermédiaire	25	Modéré	3
3 : Avancé	30	Modéré	5
4 : Confirmé	30	Avancé	10
5 : Expert	30	Avancé	10
6 : Pro	30	Avancé	Infini
7 : Force	30	Avancé	Infini

2. Programmes Actifs : avec une activité physique

Programmes Actifs	Durée en minutes	Niveau	Exercices physiques
8 : Endurance	40	Facile	Cardio faible
9 : Abdos Débutant	6	Modéré	Abdominaux frontaux
10 : Abdos Avancés	9	Modéré	Adominaux latéraux

Le programme 8 est plus faible en intensité ce qui vous permet de combiner la stimulation avec une légère activité cardio telle que de la marche active, du jogging, des exercices sur un stepper ou du vélo en salle.

PROGRAMMES CRUNCH 9 et 10 :

Que dois-je faire ?
REMARQUE : Nous vous recommandons de commencer par le programme 9 avant de passer au 10. Les programmes 9 et 10 commencent dans la positionde départ (Fig. a, page 11) :

Une fois la ceinture en place, allongez-vous sur le dos. Pliez vos genoux à environ 90°. Placez vos mains de chaque côté de votre tête. Vos pieds doivent être à plat, par terre, les épaules bien écartées et vos muscles abdominaux parfaitement relâchés. Allumez votre appareil et augmentez l'intensité.

Programme 9
Abdos débutant (Fig. a) :

1(a). Lorsque la stimulation commence, appuyez doucement le bas de votre dos sur le sol et contractez vos muscles abdominaux aussi fort que possible. Ne levez pas la tête du sol et gardez vos muscles cervicaux aussi souples que possible.

Fig. a

Abdos Standards (Fig. b) :

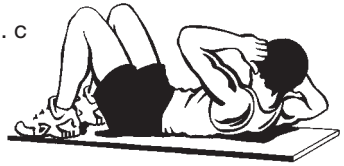
1(b). Lorsque la stimulation commence, levez doucement vos épaules vers l'avant, en vous assurant que le bas de votre dos reste sur le sol. Faites attention à ne pas redresser violemment votre tête. Lorsque vous soulevez la tête, évitez les tensions au niveau de votre cou en maintenant un espace de la taille de votre poing entre votre menton et votre poitrine.

Fig. b

2. Maintenez chaque contraction pendant trois secondes puis reprenez la position de départ et détendez-vous complètement - la stimulation s'arrête.
3. Après une période de relâchement de trois secondes, la stimulation recommence.Recommencez l'étape 1(a) ou 1(b) et l'étape 2 selon le type d'exercice que vous faites.

Programme 10
Abdos latéraux (Fig. c) :

Fig. c



1. Lorsque la stimulation commence, levez doucement une épaule vers le haut et vers le centre/la ligne médiane de votre corps. Votre épaule devrait au final se trouver à 8-10 cm du sol. Maintenez-le bas de votre dos au sol.

IMPORTANT:
Enroulez votre épaule droite vers le haut et vers le centre lorsque la partie gauche de votre abdomen est stimulée. Enroulez votre épaule gauche vers l'avant et vers le centre lorsque la partie droite de votre abdomen est stimulée. Gardez toujours le bas de votre dos sur le sol et ne faites jamais tourner excessivement le haut de votre corps.

2. Tenez chaque contraction pendant deux secondes, puis revenez à la position initiale. Relaxez-vous entièrement – la stimulation s'arrête.
3. Après une période de relâchement de deux secondes, la stimulation redémarre.
4. Répétez les étapes 1-3.

FONCTIONS ADDITIONNELLES DE LA TÉLÉCOMMANDE

Bouton Informations (*i*)

Votre SLENDERTONE ABS7 enregistre les informations sur vos précédentes séances et celle en cours. Ces informations peuvent être consultées à l'aide du bouton Information.Vous pouvez accéder à ces informations lorsqu'un programme est en cours.

Fig. a

1. Niveaux d'intensité actuels
   Appuyez une fois sur le bouton d'information (Fig. a) pour afficher l'intensité du programme en cours.

2. Niveaux d'intensité moyens
   Appuyez deux fois sur le bouton pour voir l'intensité moyenne atteinte depuis la dernière séance.

3. Niveaux d'intensité maximum
   Appuyez trois fois sur le bouton Information pour afficher l'intensité la plus élevée depuis la dernière session.

4. Nombre de séances faites sur le même programme
   Appuyez quatre fois sur le bouton d'information pour voir combien de séances ont été réalisées sur le même programme. Si vous changez de programme ou si vous réalisez plus de 99 séances, le compteur repart à 0.

5. Nombre total de séances
   Appuyez cinq fois sur le bouton d'information pour afficher le nombre total de séances effectuées depuis le début. A partir de 1000 séances, le compteur se remet à 0.

6. Information sur le modèle
   Appuyez six fois sur le bouton Information pour afficher le modèle de ceinture que vous utilisez. E:70 (pour femme) / X:70 (pour homme).

7. Appuyez sept fois sur le bouton Information pour que la télécommande revienne en position initiale.

Fonction Silence ( )

Pour couper le son de la télécommande, appuyez sur le bouton Programmes et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes (Fig. b). La fonction silence reste active indéfiniment jusqu'à ce qu'elle soit changée manuellement. Pour désactiver la fonction Silence, réappuyez sur le bouton Programmes pendant deux secondes.

Fig. b

Fonction Verrouillage ( )

Si vous trouvez une intensité d'exercice confortable, appuyez sur le bouton d'information et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour verrouiller cette intensité (Fig. c). Cette fonction reste seulement active le temps de la séance durant laquelle elle a été activée. Si vous voulez augmenter l'intensité davantage, désactivez la fonction de verrouillage en appuyant sur le bouton d'information pendant deux secondes.

Fig. c

Messages d'erreur

Dans l'éventualité où vous rencontriez un problème avec la télécommande, le message “Err” apparaîtra sur l'écran de votre télécommande (Fig. d). Dans ce cas, arrêtez la télécommande puis remettez-la en marche. Elle devrait alors fonctionner correctement. Si le problème persiste, appelez le service consommateur (voir page 4).

Fig. d

Charge de la batterie / remplacement de la batterie

L’icône de pile clignote à l’écran lorsqu’elle est faiblement chargée et doit être rechargée. Au bout d’un moment, vous remarquerez que la batterie s’use plus vite et qu’il vous faut la recharger plus fréquemment. Toutes piles rechargeables ont une durée de vie limitée et doivent être remplacées à terme.

Fig. e

Si vous devez remplacer la batterie, retirez le bouchon en caoutchouc à l’arrière de la télécommande (Fig. e), dévissez la protection arrière et retirez-la. Remplacez la batterie usagée par une neuve (Fig. f) et repositionnez la protection arrière. Vous pouvez acheter une nouvelle batterie auprès du service consommateur SLENDERTONE.

Fig. f

CHARGEMENT ET DÉCHARGEMENT DE LA BATTERIE

Votre télécommande est alimentée par une batterie rechargeable. Une batterie neuve n'atteindra ses performances optimales qu'après avoir effectué deux ou trois cycles complets de charge (complètement chargée et déchargée).

Bien que la batterie puisse être chargée et déchargée des centaines de fois, sa durée de vie est limitée. Pour garantir des performances optimales de votre batterie, vous devez utiliser votre appareil régulièrement (par exemple : une séance 1 fois par jour, 5 jours par semaine). Utilisez la batterie uniquement pour l'usage prévu. N'utilisez jamais un chargeur ou une batterie endommagé(e).

Si une batterie de rechange est utilisée pour la première fois ou si la batterie n'a pas été utilisée pendant une période prolongée, il peut s'avérer nécessaire de déconnecter et reconnecter la télécommande avant de la recharger. Si la batterie est complètement déchargée, plusieurs minutes peuvent être nécessaires avant que l'indicateur de charge n’apparaisse sur l'écran.

Débranchez le chargeur lorsqu'il n'est pas utilisé. Déconnectez l'appareil du chargeur aussitôt après la fin de charge, les surcharges pouvant réduire la durée de vie de la batterie. Si elle n'est pas utilisée, une batterie entièrement chargée peut, à terme, perdre sa charge.

Ne laissez pas une batterie dans des endroits chauds ou froids, tels qu'une voiture fermée en été ou en hiver, sous peine de réduire la capacité et la durée de vie de la batterie. Essayez toujours de conserver la batterie à des températures comprises entre 15°C et 25°C (59°F et 77°F). Un appareil dont la batterie est chaude ou froide peut ne pas fonctionner temporairement, même si la batterie est entièrement chargée. Les performances de la batterie sont particulièrement limitées à des températures fortement négatives. Ne jetez pas les batteries au feu, pour éviter les risques d'explosion. Il existe également un risque d'explosion si les batteries ont subi des dommages. Jetez les batteries conformément à la réglementation locale. Recyclez les batteries, dans la mesure du possible. Ne les jetez pas avec les ordures ménagères.

PETIT GUIDE DE DEPANNAGE RAPIDE

Problème	Cause possible	Solution
L'écran n'affiche rien et la télécommande n'émet aucun signal	La batterie est faible	Rechargez la télécommande
L'écran est allumé mais il n'y a aucun signal	La batterie est faible	Rechargez la télécommande
Le symbole de batterie clignote	La batterie est faible	Rechargez la télécommande
Le symbole ⚠ apparaît sur l'écran* et/ ou la télécommande fait retentir un signal sonore	La télécommande et la ceinture ne sont pas correctement raccordées	Assurez-vous que la télécommande et la ceinture sont correctement raccordées
	Les électrodes sont montées dans le mauvais sens	Vérifiez que la surface noire des électrodes soit face à vous
	Les protections des électrodes n'ont pas été enlevées	Retirez les protections en plastique des électrodes
	Les électrodes sont usées	Rendez-vous sur notre site internet ou contactez votre distributeur local pour acheter des électrodes neuves
	Les électrodes ne recouvrent pas complètement les pastilles métalliques	Veillez à ce que les électrodes recouvrent totalement les pastilles métalliques
	La ceinturee est relâchée ou ouverte	Refixez la ceinture correctement
	Dépôts sur les pastilles métalliques sous les électrodes	Enlevez les électrodes et nettoyez les pastilles avec un chiffon sec
Sensation désagréable sous les électrodes	Mauvais contact entre les électrodes et la peau	Veillez à ce que les électrodes soient bien en contact avec la peau. Enduisez de quelques gouttes d'eau la surface des électrodes. Assurez-vous préalablement que la télécom-mande est hors tension (OFF)
	Les électrodes sont usées	Rendez-vous sur notre site internet ou contactez votre distributeur local pour acheter des électrodes neuves
	Les électrodes ne recouvrent pas complètement les pastilles métalliques	Repositionnez les électrodes pour qu'elles recouvrent totalement les pastilles métalliques
	Trop de séances ont été faites à la suite	Nous vous recommandons de faire 5 séances par semaine. Ne jamais faire plus de 1 séance par jour
Les contractions sont très faibles même lorsque l'intensité de stimulation est élevée	Les électrodes sont usées	Rendez-vous sur notre site internet ou contactez votre distributeur local pour acheter des électrodes neuves
	La batterie est faible	Rechargez la télécommande
	Les électrodes sont mal positionnées	Voir la page 8 pour le positionnement recommandé des électrodes
	Les électrodes ne recouvrent pas les pastilles métalliques	Repositionnez les électrodes pour qu'elles recouvrent les pastilles métalliques
Err s'affiche à l'écran	Message d'erreur	Éteignez puis rallumez la télécommande. Elle devrait fonctionnercorrectement. Si le messaged'erreur persiste, appelez le service consommateur pour obtenir d'autres informations

* Le symbole ⚠ apparaît toujours avec les indicateurs d'intensité droit et gauche. Si l'indicateur gauche s'affiche, c'est qu'il existe un problème au niveau de l'électrode gauche et si c'est le droit alors il s'agit d'un problème au niveau de l'éléctrode droite. Si les deux indicateurs s'affichent, cela signifie qu'il existe un problème avec l'électrode centrale ou avec les trois électrodes.

QUESTIONS / REPONSES

Puis - je utiliser le SLENDERTONE ABS7 pour des exercices postnataux ?
- Oui, mais vous devez attendre au moins 6 semaines après la naissance de l'enfant avant de commencer à l'utiliser et vous devez préalablement demander l'avis d'un médecin.
- Si vous avez eu une césarienne dans les derniers 3 mois, consultez d'abord votre médecin avant de pouvoir utiliser la ceinture.

La stimulation est inconfortable. Comment puis-je l'améliorer ?
- Assurez-vous que les électrodes sont correctement placées et qu'elles sont fermement appliquées contre la peau - voir pages 7 et 8. Éteignez votre télécommande et modifiez la position des électro si nécessaire.
- Vous pouvez également humecter de quelques gouttes d'eau la face noire des électrodes, mais en faisant attention de ne pas mettre de l'eau sur la télécommande. Ceci peut améliorer le confort de la stimulation musculaire. Mais, assurez-vous que l'unité est sur OFF avant de le faire !
- Assurez-vous que les pastilles métalliques sont bien recouvertes par les électrodes.

Ma peau est rouge après une séance. Pourquoi ?
- Il est tout à fait normal que quelques rougeurs apparaissent après une séance. Ceci est principalement dû à une augmentation du flux sanguin. Elles devraient disparaître peu après l'exercice. Des rougeurs, peuvent aussi apparaître si la ceinture est trop serrée. Ceci n'a rien d'inquiétant, les rougeurs disparaissent rapidement dès que vous retirez la ceinture.
- Si ces rougeurs sont importantes, vous avez peut-être réglé l'intensité trop fort. Si le problème persiste, arrêtez d'utiliser l'appareil.

Le produit peut-il provoquer une fatigue musculaire ?
- Comme avec tous les exercices, il peut y avoir une fatigue musculaire. Si vous ressentez des courbatures, utilisez votre ceinture SLENDERTONE ABS7 à une intensité de tonification plus faible.

Je ressens une sensation de fourmillements dans mes jambes durant l'exercice. Que dois-je faire ?
- Ceci indique une mauvaise position de la ceinture. Déplacez la ceinture vers le haut ou les électrodes vers le centre de votre taille. Pensez à mettre votre SLENDERTONE ABS7 en pause ou de l'arrêter avant de l'ajuster.

Quand saurai-je que les électrodes sont à remplacer ?
- Un signal faible alors que la batterie est chargée, indique généralement que les électrodes sont usées et doivent être remplacées.
- Vérifiez le niveau de la batterie et que la ceinture est bien en contact avec la peau.
- Vous pouvez acheter des électrodes de rechange chez votre revendeur SLENDERTONE le plus proche, sur www.slendertone.com ou en appelant le service consommateur SLENDERTONE.

Je peux sentir mes muscles sur les côtés travailler mais pas les muscles au centre des abdominaux.
- C'est normal, les concentrations nerveuses se situent sur les obliques et accentuent la sensation de contraction. Il se peut aussi que l'électrode centrale soit male positionnée, si c'est le cas mettez le programme en pause et repositionnez-la légèrement plus bas.

Je sens mes muscles de l'abdomen travailler mais pas mes muscles de la taille.
- Mettez le programme en pause et repositionnez légèrement l'électrode centrale plus haut sur votre estomac. Si cela n'aide pas, déplacez si cela n'aide pas déplacez les 2 autres électrodes.

Puis-je utiliser ma ceinture SLENDERTONE ABS7 pour tonifier mes muscles après un manque d'exercice ou une blessure ?

- Oui. Cet appareil peut être utilisé pour soulager une blessure ou compenser une perte musculaire. Mais ceci doit se faire sous contrôle médical. Consultez au préalable votre médecin ou kinésithérapeute pour mettre sur pied un programme de rééducation à l'aide de votre SLENDERTONE ABS7. Cela vous permettra d'améliorer votre force et de tonifier vos abdominaux.

Quelle est la différence entre les ceintures SLENDERTONE et les autres ceintures abdominales ?

- La technologie utilisée par SLENDERTONE est la seule capable de stimuler tous vos muscles abdominaux à chaque contraction : grand droit, transverses et obliques.
- La technologie SLENDERTONE est exclusive, brevetée et cliniquement prouvée.

La batterie se décharge plus vite.

- Après une longue période d'utilisation du produit, vous pouvez remarquer une dégradation des performances de la batterie de la télécommande. Si c'est le cas, vous pouvez racheter une batterie rechargeable en contactant le service consommateur ou en vous rendant sur www.slendertone.fr.

ENTRETIEN DE LA CEINTURE

Votre ceinture peut être lavée, mais en prenant soin au préalable de retirer la télécommande et les électrodes. Suivez toujours les instructions de lavage stipulées sur l'étiquette de la ceinture.

Ne lavez jamais votre ceinture à la machine. Lavez toujours la ceinture à la main, à l'eau tiède. Vous protégerez ainsi le câblage interne des dommages qu'entraînerait la machine à laver. Même lorsque vous lavez la ceinture à la main, manipulez-la avec précaution et ne la tordez pas pour l'essorer.

N'utilisez pas d'agent de blanchiment pour le nettoyage de la ceinture.

La ceinture ne doit pas être nettoyée à sec.

La ceinture ne doit pas être essorée à la machine. Laissez sécher la ceinture sur une surface plane. Ne la séchez pas au-dessus de quelque chose de chaud (par ex. un radiateur) étant donné que la ceinture contient des pièces en plastique. Assurez-vous que la ceinture est complètement sèche avant de la réutiliser.

La ceinture ne doit pas être repassée.

Materiales del cinturón
Exterior: 100% Nylon, Forro: 82% Nylon, 18% Elastano Gancho y presilla: 100% Nylon, Relleno: 100% Policloropreno

PRENEZ SOIN DE VOS ELECTRODES

- Les électrodes sont destinées à l'utilisation d'une seule personne.
- Avant de les utiliser, assurez-vous que votre peau est propre, dénuée d'huile, de crèmes et de lotions en tout genre.
- La durée de vie et l'efficacité des électrodes dépend de l'utilisation, du rangement et de l'entretien fait par l'utilisateur. Cela dépend également du type de peau, de la durée, du nombre de séances et de l'intensité utilisée.
- Assurez-vous que vos mains sont propres avant de manipuler les électrodes. Vous devez éviter de toucher avec vos doigts la partie de l'électrode en contact avec la peau au moment de mettre et d'enlever la ceinture afin de ne pas y déposer de gras ou de saletés.
- Après utilisation, remettez les protections sur la partie noire des électrodes et rangez votre produit dans un endroit sec jusqu'à la prochaine utilisation.
- Les électrodes ont besoin d'être changées fréquemment car au fur et à mesure les électrodes s'usent et deviennent sèches au point de ne plus adhérer correctement à la peau.

PROGRAMME DE 30 JOURS

Afin d'obtenir le meilleur résultat avec votre SLENDERTONE ABS7, nous vous recommandons de suivre notre programme sur 30 jours. Pour suivre ce programme, utilisez votre ceinture 5 fois par semaine pendant 4 semaines et enregistrez vos niveaux d'intensité les plus élevés dans votre journal (voir page 21). Respectez deux jours de repos chaque semaine pour permettre à vos muscles de récupérer. Le journal ci-après montre l'intensité de stimulation enregistrée pour une personne pendant des essais scientifiques sur une période de 30 jours.

Nous vous recommandons de suivre un programme similaire, en essayant de vous pousser à utiliser des niveaux d'intensité de stimulation supérieurs à chaque fois. Essayez d'augmenter votre intensité de stimulation de semaine en semaine. Mais pensez à ne pas vous imposer de sollicitation excessive lorsque vous utilisez le produit de stimulation musculaire. Adaptez les séances à un niveau qui vous soit confortable.

EXEMPLE :

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1	(40 40)	repos	(40 40)	repos	(50 50)	(50 50)	(60 60)
2	repos	(70 70)	(80 80)	repos	(80 80)	(80 80)	(90 90)
3	repos	(95 95)	(105 105)	repos	(105 105)	(110 110)	(110 110)
4	repos	(110 110)	(115 115)	repos	(115 115)	(120 120)	(120 120)

Chaque case montre l'intensité de stimulation moyenne de chaque côté de la ceinture

Remplissez votre journal à chaque fois que vous effectuez une séance de stimulation. Laissez ce journal à un endroit où vous le voyez régulièrement. Ceci vous aidera à vous motiver en vue d'atteindre votre objectif. Vous pourrez bientôt voir et sentir que vos muscles abdominaux sont plus fermes et plus toniques.

REMARQUE : Le niveau d'intensité varie d'une personne à l'autre.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Précautions relatives à votre télécommande
Veillez à ce que votre télécommande ne soit pas humide ni exposée à un rayonnement solaire excessif. Elle peut être nettoyée régulièrement avec un chiffon doux, légèrement imbibé d'eau savonneuse. L'intérieur de la télécommande ne doit en aucun cas devenir humide. N'utilisez pas de détergents, alcools, aérosols en spray ou solvants sur votre télécommande.

Aucune intervention à l'intérieur de la télécommande n'est requise à des fins d'entretien.

Si votre télécommande est endommagée, vous ne devez plus l'utiliser mais la renvoyer à SLENDERTONE ou votre distributeur local pour remplacement ou réparation. Les réparations, opérations d'entretien ou modifications doivent exclusivement être effectuées par un personnel de service qualifié autorisé par SLENDERTONE.

IMPORTANT : N'utilisez en aucun cas d'autres batteries que celles conformes au type prescrit – (batteries rechargeables 3,6 V NiMH). Celles-ci peuvent être achetées auprès de la ligne d'assistance SLENDERTONE.

Où jeter les électrodes et batteries ?
Ne jetez pas les électrodes et les batteries usagées au feu mais éliminez-les conformément à la législation nationale locale en vigueur en matière de recyclage de tels composants.

REMARQUE :
Le signal augmente progressivement vers un pic de niveau d'intensité au début de la phase de contraction (c.-à-d. en rampe montante) et décroît progressivement jusqu'à zéro à la fin de la phase de relaxation c.-à-d. en rampe descendante). Lorsque le symbole ⚠ clignote, le stimulus est significativement réduit.

Accessoires :
Dans aucune circonstance, aucun accessoire autre que des accessoires SLENDERTONE ne devrait être utilisé avec votre chargeur SLENDERTONE ou télécommande SLENDERTONE (Type 390). Tous les autres sont susceptibles de ne pas être compatibles avec votre télécommande et pourraient dégrader les niveaux de sécurité minimale. Vous pouvez acheter tous les accessoires sur le site www.slendertone.fr.

Électrodes SLENDERTONE ABS7 :
- 1 grande électrode (Type 732)
- 2 petites électrodes (Type 733)

Bloc-batterie : (3,6 V, NiMH)
Chargeur de pile :
L'UE : 2504-0303 / (2504-0311+2504-0316+2504-0317)
USA/Japon : 2504-0302 / 2504-0312
Australie : (2504-0311 + 2504-0319)
Chargeur compatible à la norme EN 60950, Entrée : tension nominale 100-240 V, fréquence 50-60 Hz, courant 125 mA. N'utilisez pas d'autre chargeur ou d'autres sources d'alimentation.

Classification : Équipement à alimentation interne, chargeur Classe II, pièces appliquées de type BF.

Type de produit : 390

Usage prévu : Stimulation musculaire

Forme d'onde : Forme d'onde carrée biphasée symétrique lorsque mesurée sur une charge résistive.

Caractéristiques environnementales :
Fonctionnement : Plage de température : de 0 à 35 °C (32 – 95 °F)
Humidité : de 20 à 65 % HR
Transport et Stockage : Plage de température : de 0 à 55 °C (32 – 131 °F)
Humidité : de 10 à 90 % HR

Attention :
Cette télécommande peut délivrer des courants supérieurs à 2 mA/cm² si elle est utilisée avec des électrodes incorrectes.

Description des symboles de votre télécommande :
Votre télécommande présente un certain nombre d'inscriptions techniques. Leur signification est la suivante :

La télécommande et la ceinture sont fabriquées pour Bio-Medical Research Ltd, Parkmore Business Park West, Galway, Irlande.

La télécommande requiert un bloc-batterie 1 x 3,6 volts (NiMH) CC tel qu'indiqué par le symbole : ⎓

La fréquence de sortie indique le nombre d'impulsions par seconde transmises par la télécommande. Celle-ci est mesurée en hertz (“Hz”).

La sortie (RMSA) correspond au courant effectif de sortie maximum pour chaque canal.

La sortie (RMSV) correspond à la tension effective de sortie maximum pour chaque canal.

Ce symbole signifie “Attention, reportez-vous à la documentation ci-jointe”.

Ce symbole représente les pièces appliquées de type BF (électrodes).

CE
0366

Ce symbole présent sur votre télécommande sert à indiquer que la télécommande répond aux exigences de la directive européenne relative aux appareils médicaux (93/ 42/CEE). 0366 correspond au numéro de l'organisme notifié (VDE). Le marquage CE indique également que cet équipement est conforme aux exigences de la directive ROHS (2011/65 / UE) pour la Restriction des Substances dangereuses dans des équipements électriques et électroniques.

ETL CLASSIFIED
C ETL US LISTED
Intertek
3124343

Conforme à UL STD 60601-1.
Certifié conformé à CAN/CSA.
STD C22.2 NO 601.1

SN correspond au "numéro de série". Le numéro de série de l'appareil est indiqué à l'intérieur du coffret, au dos de la télécommande. La lettre précédant le numéro indique l'année de fabrication, le “T” correspondant à 2014, “U” correspondant à 2015, etc.

Le numéro de lot de la sangle est stipulé sur son emballage par le numéro correspondant au symbole LOT .

Puissances nominales – Tension/Courants : X :70

Paramètre	**500Ω**	**1KΩ**	**1K5Ω**
RMSV de sortie	7,35V	13,1V	15,5V
Sortie RMSA	14,7mA	13,1mA	10,3mA
Fréquence de sortie	50-70Hz	50-70Hz	50-70Hz
Composant CC : Approx.	0 C	0 C	0 C
Durée de l'impulsion positive :	200-315µs	200-315µs	200-315µs
Durée de l'impulsion négative :	200-315µs	200-315µs	200-315µs
Intervalle de l'interphase :	100µs	100µs	100µs

Au terme du cycle de service de ce produit ou ces piles, ne le jetez pas avec les ordures ménagères ordinaires, mais déposez-le dans un point de collecte pour le recyclage des équipements électroniques.

Certains matériaux constitutifs du produit peuvent en effet être réutilisés si vous les apportez à un point de recyclage. En permettant la réutilisation de certains composants ou matériaux bruts des produits usagés, vous apportez une contribution importante à la protection de l'environnement. Pour plus d'informations sur les points de collecte dans votre région, veuillez contacter les autorités locales compétentes.

Les équipements électriques et électroniques usagés peuvent potentiellement avoir des effets néfastes pour l'environnement. Toute mise au rebut inadaptée peut entraîner l'accumulation de toxines dans l'air, l'eau et le sol, et peut s'avérer nocive pour la santé des personnes.

GARANTIE DU PRODUIT

Cher client,
Merci d'avoir acheté votre appareil SLENDERTONE (*produit*). Les garanties suivantes s'appliquent pour tout achat direct de produit chez slendertone Distribution, Inc. (*SDI*) ou d'un détaillant agréé aux États-Unis. Veuillez lire attentivement ceci avant d'utiliser le produit.

Nous vous offrons cette garantie limitée
SDI garantit à vous, l'acheteur initial, que le produit sera exempt de défauts de matériel et de main-d'oeuvre pour une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat. Si vous découvrez un défaut couvert par cette garantie limitée et que vous nous retournez le produit, nous réparerons ou remplacerons le produit, à notre choix, en utilisant des composantes neuves ou réusinées.

Certaines défaillances de produit ne sont pas couvertes
Cette garantie limitée couvre les défauts de fabrication qui découlent de l'utilisation correcte des produits par le produit et le manuel d'instructions. Elle ne couvre pas les dommages causés par une utilisation abusive, d'accidents, de modification ou réparation par une personne autre que SDI, l'humidité, la chaleur ou le froid extrême, les environnements corrosifs, les surtensions transitoires provenant de sources externes ou d'une alimentation électrique inadéquate. Cette garantie limitée ne couvre pas l'usure normale et les déchirures des articles consommables (ex.: électrodes, vêtements, etc.). Cette garantie limitée ne s'applique pas aux piles fournies avec le produit ou si le numéro de série du produit a été modifié ou effacé.

Comment obtenir une assistance au titre de cette garantie limitée
Pour obtenir une assistance et les directives de retour du produit, veuillez communiquer avec le Service à la clientèle de SDI en composant le 1-800-551-2443. Une preuve d'achat est nécessaire.

SDI ne sera pas responsable des frais de retour du produit ou d'un dommage ou de perte du produit pendant qu'il est en transit vers nous. Nous vous recommandons d'utiliser un transporteur qui va suivre votre envoi et assurer l'acheminement sûr du produit. SDI n'accepte pas les retours envoyés contre remboursement.
CETTE GARANTIE LIMITÉE EST LA SEULE GARANTIE OFFERTE POUR LE PRODUIT ET AUCUNE AUTRE GARANTIE EXPRESSE, ORALE OU ÉCRITE N'EST OFFERTE PAR SDI. TOUTES GARANTIES TACITES APPLICABLES AU PRODUIT, Y COMPRIS TOUTES LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'APTITUDE À USAGE PARTICULIER, SONT LIMITÉES DANS LE TEMPS À LA DURÉE DE CETTE GARANTIE LIMITÉE ÉCRITE.

Limitation des recours
VOTRE SEUL RECOURS, TENANT LIEU POUR TOUS LES DOMMAGES INDIRECTS, INCIDENTS, CONSÉCUTIFS, EXEMPLAIRES, SPÉCIAUX OU AUTRES, DE QUELQUE NATURE QUE CE SOIT, Y COMPRIS EN CAS DE NÉGLIGENCE, SE LIMITE À LA RÉPARATION OU AU REMPLACEMENT DU PRODUIT, SI DÉFECTUEUX, ET CE, CONFORMÉMENT AUX CLAUSES ET DISPOSITIONS DE CETTE GARANTIE LIMITÉE.
SDI n'assume pas d'autres dépenses.

SDI se réserve le droit de refuser toute réparation ou tout remplacement de produit renvoyé insalubre. Cette garantie limitée s'applique uniquement au produit tel qu'il est utilisé aux États-Unis. Elle n'est pas applicable dans d'autres pays. SDI se réserve le droit de remplacer un produit par un produit de qualité égale ou supérieure si un produit identique n'est plus offert au moment du remplacement. Cette garantie limitée n'est pas transférable.

Applicabilité de l'état de droit
Certaines provinces n'autorisent pas la limitation de la durée des garanties tacites, ou l'exclusion ou la limitation des dommages fortuits ou indirects, donc, les limitations et exclusions susmentionnées peuvent ne pas s'appliquer à vous.

Droit applicable
Cette garantie limitée est valable aux États-Unis uniquement et n'est pas applicable dans d'autres pays. Si vous achetez le produit aux États-Unis, les lois de l'État de New York seront applicables à cette garantie limitée.

CETTE GARANTIE LIMITÉE VOUS ACCORDE CERTAINS DROITS LÉGAUX ET VOUS POUVEZ ÉGALEMENT AVOIR D'AUTRES DROITS, QUI VARIENT D'UNE PROVINCE À L'AUTRE.

PROGRAMME DE 30 JOURS

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							

SLENDERTONE®

www.slendertone.com

Or call your local Customer Care Line:

1-800-551-2443

info@slendertone.com

Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd.,
Parkmore Business Park West,
Galway, Ireland.

Distributed by:
Slendertone Distribution, Inc.
PO Box 5179
Hoboken, NJ 07030.

Copyright: © 2015, BMR Ltd. All Rights Reserved.
US patent numbers 6.728.577 and 6.760.629.

SLENDERTONE is a registered trademark of BMR Ltd.
Part No: 2400-0340 Rev.: 1 Date of Issue: 7/15